

Henna Harjunpää

**”On se kiva et voi välillä mennä johonki, että ei tarvi aina
vaa yksin kotona olla”**

Ryhmätoimintaa nuorille miehille elämönhallinnan tukemiseksi

Opinnäytetyö

Syksy 2012

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaalialan koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Henna Harjunpää

Työn nimi: ”On se kiva et voi välillä mennä johonki, että ei tarvi aina vaa yksin koton olla” – Ryhmätoimintaa nuorille miehille elämänhallinnan tukemiseksi

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 78

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää ryhmätoimintaa nuorille miehille elämänhallinnan ja itsetunnon tukemiseksi ja vahvistamiseksi. Tapaamisissa käytettiin erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä: kirjoittamista, liikuntaa, musiikkia sekä kuvia. Tarkoituksena oli tutkia, miten ryhmään osallistuneet nuoret kokivat ryhmätoiminnan sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät ja mitkä tekijät estivät tai tukivat ryhmän toimintaa. Toteutin toiminnallisen opinnäytetyöni laadullisella lähestymistavalla käyttäen aineistonkeruumenetelminä avointa haastattelua, osallistuvaa havainnointia, tutkimuspäiväkirjaa sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä.

Tutkimukseen osallistui neljä alle 24 -vuotiasta nuorta miestä, jotka olivat etsivän nuorisotyön asiakkaina ja valikoituivat tätä kautta ryhmääni. Nuoret miehet eivät olleet osallistuneet moneen vuoteen opiskelu- tai työelämään. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu nuoruuden haasteista, nuoren hyvinvoinnista sekä ryhmätoiminnasta.

Tutkimus osoitti, että ryhmätoiminta oli tervetullutta työttömän nuoren epäsäännölliseen arkeen, joka oli myös välillä hyvin yksinäistä. Nuoret suhtautuivat myönteisesti ryhmätoimintoihin ja kokivat myös sen vaikuttavan heidän elämäänsä myönteisesti. Pienessä ryhmässä syntyi paljon keskustelua arkaluonteisistakin asioista erilaisten tehtävien ja tekemisen lomassa. Nuoret saivat kosketuksen myös vaikeisiin tunteisiin ja saivat mahdollisuuden käsitellä niitä turvallisesti. Ryhmässä nuoret saivat huomata, etteivät olekaan ainoita haastavan elämäntilanteensa kanssa ja muillakin voi olla arjessaan erilaisia ongelmia. Luottamus ja turvallisuus ryhmän kesken osoittautuivat hyvin tärkeiksi asioiksi nuorille.

Avainsanat: nuori aikuisuus, syrjäytyminen, ryhmätoiminta, luovat ja toiminnalliset menetelmät, elämänhallinta

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme of Social Work

Specialisation: Bachelor of Social Work

Author/s: Henna Harjunpää

Title of thesis: "It's nice to sometime go somewhere so you don't have to always be alone at home" –Group Activity for Young Men Supporting Life Control

Supervisor(s): Mirva Siltakorpi

Year: 2012

Number of pages: 78

Number of appendices: 2

The aim of my study was to organize group work to young men to support their life control and self-esteem. I used different creative and functional methods such as writing, sport, music and pictures. The aim was to study how men experienced group work, functional and creative methods and what things prevented or supported action of the group. I accomplished my functional thesis through qualitative approach and I used open interview, committed observation, research diary and creative and functional methods.

Four under 24-year-old young men took part in my research. They were clients of outreach youth work, which is why they became part of the group I studied. The young men had no job or place to study for many years. The frame of the reference consists of youth challenges, youth welfare and group work.

The research showed that group work was a great thing to unemployed young people who have irregular and sometimes lonely weekdays. Youngsters adopted a positive attitude regarding group work and experienced good influences on their lives. Youngsters discussed in small groups also about difficult things during different activities and actions. Young people also dealt with difficult emotions and had the chance to open them safely. Youngsters noticed also in group that they are not the only ones with a challenging life situation and other people may also have different difficulties. Trust and safety in the group were really important things for these young people.

Keywords: young adulthood, marginalization, group work, creative and functional methods, life control

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO.....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	8
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	8
2.2 Yhteistyötahot	9
2.3 Aikaisempia tutkimuksia	10
3 HAASTEENA NUORUUS	13
3.1 Nuori aikuisuus elämänvaiheena.....	13
3.2 Syrjäytyminen	15
3.2.1 Mitä syrjäytyminen tarkoittaa?	15
3.2.2 Syrjäytyminen prosessinäkökulmasta	17
3.3 Mielenterveys ja minän rakenteet.....	18
3.4 Nuori yhteiskunnan jäsenenä	21
4 NUOREN HYVINVOINTI.....	24
4.1 Hyvinvoinnin määritelmä	24
4.2 Elämänhallinta	25
5 RYHMÄTOIMINTA	29
5.1 Ryhmän kehitysvaiheet	29
5.2 Ryhmädynamiikka ja ryhmän kiinteys	30
5.3 Roolit ryhmässä	31
5.4 Ohjaajana ryhmässä	32
6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	34
6.1 Laadullinen tutkimus	35
6.2 Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät	36
6.2.1 Osallistuva havainnointi	36
6.2.2 Avoin haastattelu	38
6.2.3 Tutkimuspäiväkirja	39
6.2.4 Aineistonkeruu luovia ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen.....	39

6.3 Laadullisen tutkimuksen eettisyys, arviointi ja luotettavuus	42
7 TOIMINNAN KUVAUS JA ARVIOINTI.....	47
7.1 Ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret miehet	47
7.2 Ryhmätapaamiset	48
8 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	55
9 POHDINTA	64
LÄHTEET	69
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

”Asun yksin, äiti on kuollu mut isä asuu lähellä. Mulla on parveke täynnä kaikenlaista romua, sinne isä kuskaa jotain rikkiäistä tavaraa. Se ei pysty enää olla töis... Koulu mulla jäi kesken, en jaksanu vaa istuu siä. Emmä pystyny keskittyy viittätoista minuuttii kauempaa mihinkää. Armeijaki jäi kesken, en siellä kestäny enää... Mielummin mä pelaan vaikka sählyy, mut illalla ku nukun usein neljään asti. Sossulta saadut rahat menee hyvin nopeeta: usein ostan uusia pleikkaripelejä ja vähä kaljaa. Ja kyl tolle perintätoimistollekki pitää aina maksaa. On mulla jotain kavereita varsinki netis, mut osa ryyppää vähä liikaa. Usein oon kuitenkin himassa yksin ja kelaan miks mun elämä on tällasta...” Tämä tarina on ryhmätoimintaan osallistuneen nuoren miehen kertomaa omasta elämästään.

Nuorten syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäisy on varsin ajankohtainen aihe, joka puhuttaa niin sosiaalialan ammattiyhteisöissä kuin ajankohtaisessa julkisessa ja poliittisessa keskustelussa. Monet tahot ovat huolissaan nuorten syrjäytymisestä sekä nuorten ja perheiden hyvinvointierojen kasvamisesta. Vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29 -vuotiaita nuoria oli maassamme jopa 51 300. Tämä on noin viisi prosenttia kaikista nuorista. Syrjäytymisen ongelma on siis todellinen ja vakava. (Myrskylä 1.2.2012, 1-2.) Erot hyvä- ja huono-osaisten nuorten välillä ovat suurentuneet. Kaikki nuoret eivät pääse opiskelemaan tai työelämään. Osa syrjäytyy, mutta osa jättäytyy tarkoituksella sivuun. Syrjäytymisellä on kuitenkin kova hinta sekä nuorelle että yhteiskunnalle. Opetusministeriön laskelmien mukaan yksi syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle jopa 1,2 miljoonaa euroa. (Kärkkäinen 18.4.2011.)

Selviytyäksemme vanhenevan väestön kasvavista palvelutarpeista, nuoren sukupolven tulisi olla jatkossa entistä tasapainoisempaa ja työkykyisempää. Kehitys näyttää kuitenkin päinvastaiselta: syrjäytyvien lasten ja nuorten määrä kasvaa. (Räsänen 9.2.2012.) Yhteiskunnan vaatimukset kuulostavat jyrkiltä sellaisen nuoren korvaan, joka ei tiedä vielä mitään siitä, mitä hän haluaisi tehdä. Suurin osa nuorista jatkaa opiskeluaan peruskoulun jälkeen. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan siihen pysty tai halua tehdä sitä. (Kärkkäinen 18.4.2011.) Syrjäytymisvaarassa olevien tai jo syrjäytyneiden nuorten kohdalla tarvittaisiin nykyistä kokonaisvaltai-

sempaa tukea, jotta nuori kiinnittyisi joko kouluun tai työelämään. Jotta työelämään kiinnittyminen olisi mahdollista, tulisi nuoren elämänhallinnan olla elämän eri osa-alueilla sillä mallilla, että työ- tai koulupaikan säilyttäminen olisi mahdollista.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää ryhmätoimintaa nuorille miehille, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai ovat jo syrjäytyneitä. Halusin tukea heidän elämänhallintataitojaan sekä tarjota turvallisen ympäristön käsitellä vaikeitakin asioita ja tunteita luovia ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen. Pyrkimyksenä oli tutkia, miten nuoret kokivat ryhmätoiminnan sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät, miten ryhmä vaikutti nuorten elämänhallintaan ja mitkä tekijät tukivat tai estivät ryhmän toimintaa. Teoriaosuudessa käsitelön nuoruutta haasteena, nuoren hyvinvointia sekä ryhmätoimintaa. Nuoruuden haasteissa käsitelön nuorta aikuisuutta elämänvaiheena, syrjäytymistä, mielenterveyttä ja minän rakenteita sekä nuorta yhteiskunnan jäsenenä. Nuoren hyvinvoinnissa määrittelen hyvinvoinnin sekä elämänhallinnan käsitteet. Ryhmätoiminnassa keskityn ryhmän kehitysvaiheisiin, ryhmädynamiikkaan ja ryhmän kiinteeseen, rooleihin sekä ohjaajan tehtäviin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tässä luvussa kerron ensiksi siitä, miksi valitsin opinnäytetyöni aiheeksi ryhmätoiminnan pitämisen nuorille aikuisille miehille. Tämän jälkeen määrittelen opinnäytetyöni tarkoituksen ja tutkimuskysymykset. Esittelen lyhyesti yhteistyötahoni, joita olivat Seinäjoen etsivä nuorisotyö sekä Toimintojen Talo. Tuon esiin myös aikaisempia tutkimuksia nuorten ryhmätoimintoihin liittyen.

Kiinnostukseni opinnäytetyöni aihetta kohtaan on ollut koko sosionomi (AMK) opintojeni ajan. Lopullisen päätöksen aiheen valinnasta tein osallistuessani Nuoruusiän osallisuus ja syrjäytyminen -sektoriopintoihin. Opinnäytetyön myötä halusin päästä testaamaan omaa ammattitaitoani ja saada mahdollisuuden toimia haastavassa tehtävässä itsenäisesti. Olen monesti asettanut mielessäni itseni syrjäytyneen nuoren asemaan: miltä tuntuisi herätä joka aamu hyvin yksinäiseen arkeen tietäen, ettei päivä tuo tullessaan välttämättä mitään uutta. Opiskelupaikkaa tai työtä ei olisi, tukiverkosto olisi hyvin niukka ja rahaakaan ei ole aina tarpeeksi. Syrjäytyneellä henkilöllä voi olla mielenterveysongelmia, jotka voivat rajoittaa ja kaaventaa entisestään elämänalueita. Olen pohtinut usein, että mitä oikeastaan syrjäytymiseen tarvitaan: mitkä seikat elämässä johtavat syrjäytymiseen? Missä määrin siihen voi itse vaikuttaa ja paljonko joutuu itse ottamaan vastuuta, että ei syrjäytyisi yhteiskunnasta?

2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa ryhmätoimintaa syrjäytyneiden tai syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten itsetunnon ja elämänhallinnan tukemiseksi ja vahvistamiseksi. Tavoitteena taustalla oli täten myös saada syrjäytyneet nuoret hiljalleen osallistumaan täysivaltaisina yhteiskunnan jäseninä eri yhteisöihin. Tavoitteisiin pyrittiin käyttämällä ryhmässä erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä kuten kuvia, musiikkia, liikuntaa ja kirjoittamista. Tutkimuksen myötä halusin myös tutustua syrjäytyneen nuoren elämään ja elämänarvoihin: miten he näkevät ja kokevat tämän maailman. Henkilökohtaiseksi tavoitteeksi asetin itselleni ryh-

mänohjaamisen: halusin saada kokemusta ja varmuutta itsenäisesti toimivana ryhmänohjaajana huomioiden myös kehittämisen kohtiani.

Tutkimuskysymykseni alakysymyksineen ovat:

1. Miten nuoret aikuiset kokivat ryhmätoiminnan?
 - Miten toiminnalliset ja luovat menetelmät koettiin?
 - Miten ryhmä vaikutti nuorten elämänhallintaan?
2. Mitkä tekijät tukivat tai estivät ryhmän toimintaa?

2.2 Yhteistyötahot

Aloitin opinnäytetyöni tekemisen ottamalla yhteyttä Seinäjoen etsivän nuorisotyön työntekijöihin ja sopimalla tapaamisen heidän kanssaan. Toisella tapaamiskerralla teimme yhteistyösopimuksen opinnäytetyöstä. Tapaamiskerroilla keskustelimme opinnäytetyöni toteuttamisesta käytännössä. Pohdimme yhdessä minkälainen kohderyhmäni olisi, kuinka usein ryhmä kokoontuisi ja missä tapaamiset mahdollisesti voisivat toteutua. Etsivän nuorisotyön työntekijät lupasivat miettiä ryhmäni tavoitteisiin sopivia nuoria miehiä ja kertoa heille alustavasti ryhmästä. Työntekijät kysyivät nuorilta myös luvan heidän nimensä ja puhelinnumeronsa luovuttamiseen minulle sekä luvan ottaa heihin yhteyttä. Sain kuuden nuoren miehen puhelinnumerot ja tapasin henkilökohtaisesti neljä nuorta miestä. Yhtä nuorta en saanut tavoitettua useista yhteydenottoyrityksistä huolimatta, toinen ei taas saapunut sopimaanme tapaamispaikkaan eikä vastannut myöhemmin yhteydenottoihini.

Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jonka tavoitteena on olla läsnä nuorten keskuudessa tarjoten mahdollisuuden luottamukselliseen ja turvalliseen aikuiskontaktiin. Etsivä nuorisotyö tarjoaa nuorelle varhaista tukea, jos hän sitä itse haluaa. Etsivän työn ensisijaisena tehtävänä on auttaa alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolella tai jotka tarvitsevat tukea saavuttaakseen tarvitsemansa palveluita. (Etsivä nuorisotyö [viitattu 29.5.2012].) Etsivä työ perustuu yksilön kunnioittamiseen ja jokaisen ihmisen samanarvoisuuteen.

Etsivän työn kautta tuodaan mahdollisuuksia nuorille, joilla niitä ei vielä ole. Työllä pyritään vähentämään haittoja ja tukemaan mahdollisuuksia siihen, että nuoret voivat löytää motivaation ja voimavaroja muuttaa elämänsä itse haluamaansa suuntaan. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 20, 22.)

Otin yhteyttä myös Seinäjoen kaupungin Toimintojen Taloon, josta sain aina tarpeen mukaan käyttöömme viihtyisän kokoontumistilan veloituksetta. Toimintojen Talo tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden aktiiviseen yhdessäoloon, luovuuteen ja liikkumiseen. Talolla käy päivittäin noin 350 asiakasta ja vuositasolla asiakaskäyntejä kertyy suunnilleen 97700. Toimintojentalo-projektia on ylläpidetty vuodesta 1998 lähtien Raha-automaattiyhdistyksen, eri EU-hankerahoitusten sekä Seinäjoen kaupungin tuella. Raha-automaattiyhdistyksen viimeisin kolmivuotinen hanke-rahoitus päättyi vuoden 2011 lopussa. Tämän jälkeen Toimintojen Talo siirtyi kokonaisuudessaan Seinäjoen kaupungin ja Toimintojentaloyhdistyksen vastuulle. Toimintojen Talolla työllistyy eri työllisyystoimenpiteillä useita kymmeniä henkilöitä vuosittain. Heille tarjoutuu mahdollisuus tehdä oikeaa työtä ja palvella oikeita asiakkaita esimerkiksi asiakaspalvelussa, siivouksessa, keittiötyössä ja talonmiehen tehtävissä. (Monien toimintojen talo tänään [viitattu 24.5.2012].)

2.3 Aikaisempia tutkimuksia

Tutustuin kolmeen aikaisemmin tehtyyn tutkimukseen, joissa oli järjestetty ryhmätoimintaa nuorille. Ensimmäiseksi tutustuin Laura Lassilan (2012) ”Onhan siitä hyötyä, et mä nousen ylös sängystä, lähen ulos ja teen jotain” Nuorten kokemuksia Voimalinja –hankkeen ryhmätoiminnasta –opinnäytetyöhön. Ryhmätoiminnassa hyödynnettiin erilaisia ryhmätyömenetelmiä sekä toiminnallisia menetelmiä. Opinnäytetyön ensisijaisena tavoitteena oli selvittää nuorten kokemuksia Voimalinja – hankkeen ryhmätoiminnasta nuorten omien kokemusten kautta. Tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia vaikutuksia asiakkaat kokevat ryhmätoimintaan osallistumisella olevan. Pyrkimyksenä oli myös selvittää, saiko ryhmätoiminta jonkinlaista muutosta aikaan asiakkaan elämässä ryhmätoiminnan aikana ja miten asiakkaat kokivat sen edesauttavan polullaan työllistymiseen ja koulutukseen. Lassilan opinnäytetyön lähestymistapana oli laadullinen tutkimusmenetelmä ja hän toteutti tee-

mahaastattelun. Lassila tuli siihen tulokseen, että jo pelkkä nuorten myönteinen kokemus ryhmästä on sinällään merkittävä tulos. Hän toi esille, että kuudesta nuoresta viisi sitoutui ryhmään ja kävi sen loppuun asti. Lassila pohti, että ryhmässä käsitellyt asiat liittyivät vahvasti elämänhallintaan. Nuorilta puuttui selkeä päivärytmi, heillä ei ollut elämässä sisältöä, asumisessa oli vaikeuksia ja tulevaisuuden suunnitelmat olivat hukassa. Lassila totesi, että ryhmä vastasi joiltakin osin näihin haasteisiin. Nuoret kokivat, että heille oli tärkeää saada sisältöä elämäänsä ja nousta aamulla sängystä ylös ja lähteä johonkin. Viidellä nuorella kuudesta oli myös ryhmän päätyttyä jokin lyhyen tähtäimen jatkosuunnitelma.

Janita Huhtalan, Laura Kemin ja Anni Tapionmäen (2009) toiminnallisen opinnäytetyön ”Nuorten nurkka – keskusteluryhmä nuorille naisille” tavoitteena oli herättää nuorissa ajatuksia ja keskustelua, jonka kautta he saivat valmiuksia tulevaan aikuisuuteen, itsensä kehittämiseen ja elämänhallintaan. Huhtala ym. tukivat nuorten elämänhallintaa keskustelujen, vertaistuen sekä erilaisten harjoitteiden avulla. Heidän mukaansa eri aiheet herättivät nuorissa paljon ajatuksia ja keskustelua. Nuorten mielestä keskusteluryhmässä oli helppo keskustella vaikeistakin aiheista. Huhtala ym. saivat hyvää palautetta ryhmään osallistuneilta kolmelta nuorelta: ryhmän koko koettiin sopivaksi sekä nuoret kokivat saavansa toteuttaa itseään eri harjoitteiden avulla. Pieni ryhmä koettiin pelkästään myönteisesti. Pienessä ryhmässä jokainen uskalsi ja sai mahdollisuuden kertoa oman mielipiteensä asioihin.

Tutustuin myös Elina Nenosen (2010) pro gradu – tutkielmaan ”Periaattees se on niinku majakka, et se niinku loistaa ja ohjaa vähä niinku oikeelle tielle” - Nuorten osallisuus Porin kaupungin Nuorten työpajan ja ET-Porin yhteydessä. Nenosen tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia muun muassa millaista nuorten toiminta ja osallisuus on Porin kaupungin nuorten työpajan ja etsivän työn yhteydessä, miten ne vaikuttavat nuoren elämään, millaisia ovat nuorten elämisenpiirit ja millaisena elämä näyttäytyy nuorille. Tutkimus oli laadullinen ja se tehtiin tapaustutkimuksena. Nenosen empiirinen aineisto koostui seitsemästä yksilöhaastattelusta, jotka toteutettiin teemahaastatteluna. Nenosen mukaan nuoret eivät tuoneet suoraan esiin omaa ulkopuolisuuttaan, vaan käsitelivät sitä toiveen kautta. Toive sisälsi asioita, joita nuoren elämässä ei ole. Nuoret toivoivat elämäänsä sisältöä, joka koskee osallisuutta ihmissuhteisiin sekä työ- ja koulutusmarkkinoille. Nuorten elä-

mistä leimasivat osallisuuden ulkopuolelle työntävät toiminnot tai elämänhallinnan puutteellisuus. Heidän elämänsä koostui arkipäiväisiin asioihin liittyvistä ongelmista ja vaikeuksista, kuten päivärytmin ylläpitämisen vaikeudesta. Nuoret nostivat tärkeäksi asiaksi itselleen turvallisuuden tunteen, joka syntyi työpajalla. Nenosen mukaan jo pelkästään se, että nuorella oli paikka jossa käydä, saattoi merkitä nuorelle paljon. Nuorten elämisenpiirit koostuivat pääosin viranomaisista, jotka koettiin painostaviksi, pakolliseksi pahaksi tai välttämättömyydeksi.

Vastaavanlaisia tutkimuksia nuorten ryhmätoiminnasta on olemassa melko paljon, joten valitsin tarkasteltavakseni töitä, joissa ryhmätoimintaa oli toteutettu ja tutkittu eri tavoin sekä tuloksia oli esitelty riittävästi. Tutkimukset osoittivat kaiken kaikkiaan, että ryhmätoiminnot vaikuttivat myönteisesti nuoren elämään tuoden keskeistä elämänsisältöä ja osittain myös vahvistaen tulevaisuudennäkymiä.

3 HAASTEENA NUORUUS

Ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret aikuiset elävät aikaa, jolloin heiltä odotetaan tulevaisuuteen liittyvien valintojen ja päätösten tekemistä. Tässä luvussa tuon käsittelen ensin nuorta aikuisuutta elämänvaiheena yleisesti, jonka avulla johdattelen tutkimustani syrjäytymisen ja mielenterveyden käsitteisiin. Lopuksi käsittelen teemaa nuori yhteiskunnan jäsenenä, joka sisältää yksinäisyyden, sosiaalisuuden, sosiaalisten suhteiden sekä sosiaalisten normien käsitteet.

Nyky-yhteiskuntamme tilanteessa aikuisuuteen liittyvien odotusten kanssa elämisen tekee nuorille vaikeaksi selvien, yhtenäisten, helposti rajattujen ja hallittavien rooliodotusten puuttuminen. Ennen sekä naisten että miesten elämänkentät olivat jaoteltu melko selkeästi liittyen kotiin ja äitiyteen sekä perheen elättämiseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Nykyään molempien sukupuolten rooliodotukset ovat moninaistuneet. Tämän seurauksena nuoret joutuvat tasapainoilemaan usein keskenään ristiriitaisten ja vaikeasti toisiinsa sovittavien ihanteiden ja elämän tavoitteiden kanssa. (Martikainen 2009, 131–132.)

3.1 Nuori aikuisuus elämänvaiheena

Nuoruusiän sijoittumista elämänkaarelle on vaikea määritellä hyvin tarkasti. Nuoruus voidaan sijoittaa eri näkemysten mukaan yhdentoista ja kahdenkymmenenviiden ikävuoden välille. Nuori aikuisuus voidaan nähdä maailmaan tutustumisen ikävaiheena. (Beckett 2002, 137; Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18; Dunderfelt 2011; Turunen 2005, 113, 147.) Nuorisolain mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29 -vuotiasta (L 27.1.2006/72). Yleisesti nuoruusiän voidaan katsoa alkavan biologisista muutoksista eli puberteetista (Aaltonen ym. 2003, 18; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2010, 126; Sinkkonen 2010, 23–24).

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. (Aaltonen ym. 2003, 18; Dunderfelt 2011, 84; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 18; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167; Ellonen 2008, 18). Varhaisnuoruudessa alkaa varsinainen biologinen murrosikä. Tällöin protes-

toidaan vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan sekä luodaan uusia ystävyys-suhteita ikätovereiden kanssa. Keskinuoruudessa tapahtuu samaistumisia ja ihas-tumisia ja omien rajojen kokeiluja. Minäkokemus selkiintyy ja nuori voi luoda syväl-lisiä ihmissuhteita. Myöhäisnuoruudessa nuori kokee seestymisen vaiheen ja aloit-taa itsenäisen elämän. Tällöin nuoren pohdiskelun kohteena on hänen oma ase-mansa maailmassa. (Dunderfelt 2011, 84–85; Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 19; Kronqvist ym. 2007, 166–167.)

Turusen (2005, 145–146) mukaan nuorta aikuisuutta voidaan luonnehtia minuuden kehitysvaiheeksi. Nuori aikuinen kohtaa sosiaalisen todellisuutensa, sillä kaik-ki saavutettava on ihmisten luomien järjestelmien suunnalla ja niihin liittyvissä ar-vostuksissa. Yksilö voi rakentaa omia persoonallisia valmiuksiaan kohdatessaan ympärillä olevia sosiaalisia muodosteita. Kosketukset erilaisiin elämän ilmiöihin muuttuvat kokemuksiksi, kyvykkyydeksi, taidoiksi ja tiedoiksi -laajasti käsittäen identiteetiksi. Nuorta aikuisuutta voidaan kutsua myös sosiaalisen kehityksen vai-heeksi. Yhteiskunta alkaa muodostua entistä todellisemmaksi, minkä vuoksi se alkaa olla myös haaste ja velvollisuus. Tähän ikävaiheeseen sisältyy sosiaalis-persoonallinen kehitys, jolloin yksilölle rakentuu identiteetti.

Professori Robert J. Havighurst on nimennyt nuoruuden kehitystehtävät. Näitä ovat uuden ja kypsemmän suhteen saavuttaminen molempiin sukupuoliin, oman sukupuoliroolin löytäminen, oman fyysisen ulkonäön hyväksyminen sekä kehonsa käyttäminen tarkoituksenmukaisesti. Lisäksi nuoruusiän tunne-elämän kehitykseen kuuluu itsenäisen suhteen saavuttaminen vanhempiin ja muihin aikuisiin, avioliit-toon ja perhe-elämään valmistautuminen, maailmankatsomuksen, arvomaailman ja moraalien kehittäminen, vastuun ottaminen taloudellisista asioista sekä sosiaali-sesti vastuulliseen käyttäytymiseen pyrkiminen ja pääseminen. (Nurmi ym. 2010, 131; Dunderfelt 2011, 85; Atkinson & Hornby 2002, 17; Nurmi 2008, 259.)

Psykologi Erik. H. Eriksonin elämänkaariteorian mukaan nuoruusiässä koetaan kehityskriisi, jossa työistetään minuuteen olennaisesti liittyviä kysymyksiä, kuten seksuaali-identiteettiä sekä ideologista ja ammatillista identiteettiä. Tavoitteena on saavuttaa eheytynyt minäidentiteetti. (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 16–17; Kron-qvist ym. 2007, 172; Laine, Ruishalme, Sanervo, Siven & Välimäki 2009, 84–85; Nurmi 2008, 262.)

3.2 Syrjäytyminen

Ryhmään osallistuneet nuoret miehet eivät ole olleet mukana koulutuksessa tai työelämässä jopa moneen vuoteen. Nuoret ovat etsivän nuorisotyön asiakkaita, joten he ovat vähintään vaarassa syrjäytyä. Aluksi avaan syrjäytymisen käsitettä yleisesti sekä kerron, mitkä tekijät vaikuttavat syrjäytymiseen. Lopuksi tuon esille syrjäytymisen prosessinäkökulman. Syrjäytyminen voidaan nähdä prosessina, sillä yksittäiset syrjäytymistä aiheuttavat tekijät eivät yksinään riitä määrittämään syrjäytynyttä henkilöä.

Hiilamo (2011, 113) on pohtinut tulevaisuutemme keskeisintä hyvinvointipolitiikan kysymystä, mikä liittyy työelämään osallistumisen mahdollisuuksiin. Ulottuvatko mahdollisuudet millään tavalla myös vähemmän koulutetuille, osatyökykyisille ja kokoaikaiseen työhön kykenemättömille ihmisille? Kangas ja Ritakallio (2003) toteavat, että virta pitkittyneeseen työttömyyteen on jatkunut voimakkaan talouskasvun ja paranevan työllisyyden vuosinakin: vähän koulutetuilla on yhä vaikeampaa saada jalansijaa työmarkkinoilla. Kuivalainen, Airio, Hiilamo ja Niemelä (2005) esittävät, että työelämään kannustaminen tarkoittaa työttömyysturvan pitämistä tasolla, joka ei kuitenkaan turvaa toimeentuloa käytännössä. (Palola 2006, 106.)

Hallitus pyrkii puuttumaan nuorten syrjäytymiseen yhteiskuntatakuun avulla, joka voidaan saattaa voimaan täysimääräisesti vuoden 2013 alusta. Se takaa, että jokaiselle alle 25 -vuotiaalle nuorelle ja alle 30 -vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan työ-, harjoittelu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikka kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi jäämisestä. Nuoret, jotka ovat tätä aiemmin jääneet ilman opiskelupaikkaa, yritetään saada mukaan ammatilliseen koulutukseen nuorten aikuisten osaamisohjelmalla. (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013 2012, 6.)

3.2.1 Mitä syrjäytyminen tarkoittaa?

Syrjäytyminen merkitsee ikään kuin reunoille joutumista ja näihin rajaseutuihin juuri tartutaan. Keskeltähän työnnetään reunoille. Juuri tuo keskus, josta kaikki saa alkunsa, jää syrjäytymiskeskusteluissa huomiotta. Seisomme siihen selin kohdistuen katseemme reunoille. (Helne 2004, 7.) Helnen (2000), Somerkiven (2000) ja

Suutarin (2002) mukaan syrjäytymisen käsitteessä kuvataan passiivista alistujaa, joka on pysähtynyt syrjäytymisen tilaan (Savukoski & Kauramäki 2011, 124).

Nuoren syrjäytymisen sosiaalisista ja yksilöllisistä syistä Jari-Erik Nurmi (2011) nostaa esiin vanhempien alhaisen koulutustason, yksinhuoltajuuden, nuoren heikon koulumenestyksen sekä erilaiset oppimisvaikeudet. Syrjäytymisen taustalta voi löytyä kielteisen ajattelun ja heikon motivaation sekä huonon koulumenestyksen muodostama itseään toteuttava kielteinen noidankehä. (Nuorten yhteiskuntatakuu 2012, 18.)

Nuori, joka ei ole kypsynyt aikuisuuteen, jää helposti roikkumaan nuoruuden ja aikuisuuden väliin. Yhteiskunnasta epäsosiaalisesti irtaantuneelle nuorelle on tyypillistä yleinen pessimismi ja epäluottamus organisaatioita kohtaan. Aikuisuus ja siihen sitoutuminen koetaan vaikeana, mutta tästä huolimatta nuoren odotetaan ratkaisevan useita aikuisuuteen liittyviä kysymyksiä. Nuoren elämässä ei ole selviä kiinnekohtia tai tartuntapintoja. Nuori voi kadottaa ajankäytön hallintansa ja lisäksi häneltä voivat puuttua taidot ja mahdollisuudet osallistua yhteiskuntaelämään. (Kemppinen 1995, 105–106.) Kemppisen pohdinta kuvaa mielestäni erittäin hyvin myös nykyajassamme yleistä ilmiötä: nuori ikään kuin ajelehtii elämässä ottamatta vastuuta elämästään ja asioistaan, vaikka yhteiskuntamme sitä yleisesti odottaisi.

Syrjäytyminen on hyvin moniulotteinen käsite, josta on olemassa monenlaisia määritelmiä. Syrjäytymisen voidaan katsoa olevan elämänhallinnan toinen ääripää. (Aaltonen ym. 2003, 360.) Tavallisesti syrjäytymisen katsotaan olevan ei-toivottu ilmiö, josta tulisi pyrkiä pois. Syrjäytyminen määrittyy samalla vastentah-toiseksi; eihän kenenkään oleteta pyrkivän tietoisesti syrjäytyneeksi. Syrjäytymisen määrittäminen voi johtaa syrjäytyneiden kielteiseen leimautumiseen. (Raunio 2006, 44.) Syrjäytyminen tarkoittaa yksilöä ja yhteisöä yhdistävien siteiden heikentymistä ratkaisevasti (Raunio 2006, 9; Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 53; Aaltonen ym. 2003, 360). Syrjäytymiselle on tyypillistä ongelmien kasautuminen ja päällekkäisyys. Syrjäytyminen on voinut saada alkunsa voimavarojen ja mahdollisuuksien puutteesta. Puutteet voivat olla psyykkisiä, sosiaalisia tai aineellisia. Syrjäytyminen voidaan myös määritellä kyvyttömyydeksi tunnistaa ja hyödyntää oman elämän kannalta hyödyllisiä mahdollisuuksia ja voimavaroja. (Ihalainen & Kettunen 2006, 19; Kettunen ym. 2009, 53–54.)

Käsitteellä alaluokka viitataan työttömien ja hyvinvointivaltiosta riippuvaisten ryhmään. Syrjäytyneiden näkeminen alaluokkaan kuuluviksi tarkoittaa sitä, että heitä ei pidetä huono-osaisina yhteiskunnan jäseninä vaan moraalisesti kyseenalaisina yksilöinä. Tällaisella syrjäytymisen syiden yksilöllistämällä on täten seurauksia syrjäytyneiden tilanteeseen puuttuvien toimenpiteiden luonteelle. Yhteiskunnallisessa syrjäytymisen syiden tulkinnassa taas katsotaan, että syrjäytymisessä voi olla kyse yksilön valinnoista, mutta ennen kaikkea kuitenkin yksilön ja yhteiskunnan suhteesta. Tämä tarkoittaa sosiaalisten oikeuksien toteutumattomuutta, joka estää täysivaltaisen jäsenyyden yhteiskuntaan. (Raunio 2006, 45–46.)

Syrjäytyminen on riskinä ja uhkana suhdekäsite. Sitä voidaan tarkastella yhteiskunnan ja eri ryhmien välisenä tai yksilön ja yhteisön välisenä suhteena, mutta lisäksi syrjäytymisenä suhteessa itseen. (Krappala & Pääjoki 2003, 8.) Inkeri Savan (2003, 36) artikkelin lähtökohtana on ajatus, että ulkoisesti merkittävältä näyttävää rakenteellista syrjäytymistä keskeisempää on syrjäytyminen itsestä sekä arvokkaaksi koettavasta ja eletävästä omasta elämästä. Vieraantumisen itsestä, omista arvoista sekä tunteista tekee vaikeaksi itsestä huolehtimisen ja vaikuttamisen omaan elämään.

3.2.2 Syrjäytyminen prosessinäkökulmasta

Syrjäytyminen voidaan nähdä prosessina, jossa elämänhallinnasta siirrytään kohti syrjäytymistä. Tällöin voidaan havaita, miten syrjäytymisen eri muodot limittyvät ja syrjäytyminen kasaantuu. Syrjäytymisen etenemiseen vaikuttavat monet hyvinvointipuutteet, jotka johtavat heikentyneeseen elämänhallintaan. (Aaltonen ym. 2003, 361; Ihalainen ym. 2006, 19.) Syrjäytymisen syvyyteen vaikuttavat erilaisten riskitekijöiden esiintyminen sekä yksilöiden että ihmisryhmien elämässä ja näiden riskien hallinta (Aaltonen ym. 2003, 361).

Nuorten syrjäytyminen on monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat erilaiset riskitekijät ja niistä selviytyminen sekä erilaisten pahoinvointia lisäävien tekijöiden kasaantuminen elämän eri vaiheissa. Kaikki syrjäytyneet nuoret eivät ole samassa määrin syrjäytyneitä, vaan syrjäytyminen on sitä syvempää, mitä useammalla elämän osa-alueella nuori vetäytyy. Syrjäytymistä voidaan tarkastella kolmesta eri

näkökulmasta: taloudellisten resurssien, sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen sekä vaikuttamismahdollisuuksien kautta. Nuorten kohdalla taloudelliset resurssit kytkeytyvät perheen mahdollisuuksiin tukea nuorta sekä myös nuoren omiin mahdollisuuksiin osallistua työelämään. Pitkäaikainen poissaolo työelämästä johtaa mahdolliseen syrjäytymisvaaraan, sillä taloudelliset resurssit liittyvät edelleen selkeästi palkkatyöhön. Työttömyys merkitsee poikkeusta ihanteellisesta ja tavoiteltavasta elämäntavasta, joten siitä voi seurata perhesuhteiden, terveyden sekä monenlaisten yhteisöllisten siteiden heikkenemistä. (Aaltonen ym. 2003, 361–362.)

Sosiaalisten suhteiden ja vuorovaikutuksen ulkopuolelle jääminen on aiheuttaa vakavan syrjäytymisriskin nuorelle. Erilaiset sosiaaliset sidokset, kuten perhe, toverit, koulutus ja työ, auttavat nuorta integroitumaan yhteiskuntaan. Sosiaalisia siteitä tulisi olla riittävästi ja niiden tulisi sisältää erilaisia yhteiskunnassa menestymiseen tarvittavia pääoman muotoja, erityisesti kulttuurista ja sosiaalista pääomaa. Vaikutusmahdollisuuksista ja vallankäytöstä voi joutua suljetuksi pois monesta eri syystä. Nuorilla omien etujen valvomisen ja asioihin vaikuttamisen vähäisyys voi liittyä motivaation tai tiedon puutteeseen. (Aaltonen ym. 2003, 361–362.)

3.3 Mielenterveys ja minän rakenteet

Mielenterveys koskee meitä jokaista. Jopa neljäsosa väestöstämme kärsii psyykkisistä kuormitusoireista. Mielenterveyden häiriöt ovat nousseet 1990-luvulta lähtien suurimmaksi maassamme eläköitymistä ja pitkäaikaista työkyvyttömyyttä aiheuttavaksi sairausryhmäksi. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 9.) Maassamme jää joka päivä viisi nuorta työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveyden ongelmien vuoksi (Nuorten yhteiskuntatakuu 2013 2012, 17). Ryhmään osallistuvista miehistä osalla oli mielenterveyden häiriöitä, joten tämän vuoksi on tärkeää tutustua hieman tarkemmin mielenterveyden käsitteeseen.

Ilman mielenterveyttä ei ole olemassa terveyttä: mielenterveys luo perustan yksilön yleiselle hyvinvoinnille, kyvylle hallita elämää ja tulkita ympäristöä sekä sopeutua siihen (Heikkinen-Peltonen ym. 2010, 8; Stengård ym. 2009, 7). Mielenterveydellä on suuri vaikutus ihmisen elämän laatuun ja koko yhteiskunnan hyvinvointiin

(Friis, Eirola & Mannonen 2004, 32). Maailman Terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu stressiin ja arkielämässä kohtaamiin erilaisiin haasteisiin, kykenee tuottavaan työskentelyyn sekä antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (Lönnqvist & Lehtonen 2011, 22). Mielenterveys voidaan käsittää psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota käytetään ja kerätään koko elämän ajan ja jonka avulla ohjataan elämää. Hyvän mielenterveyden tuntomerkkejä ovat kykeneminen sosiaalisiin suhteisiin, toisten ihmisten huomioimiseen ja rakastamiseen sekä kyky ja tahto vuorovaikutukseen ja henkilökohtaisten tunteiden ilmaisuun. Lisäksi yhtä tärkeää on kykeneminen työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen sekä oman edun valvontaan. (Lönnqvist ym. 2011, 22 & 24.)

Mielenterveys on ensisijaisesti kokemuksellista: se voidaan kokea joko psyykkisenä hyvinvointina tai pahoinvointina (Kettunen ym. 2009, 50). Mielenterveyden käsite on myös suhteellinen ja normatiivinen. Yhteiskunnassamme on erilaisia kulttuuriimme kytkeytyneitä käyttäytymisnormeja, jotka määrittävät sosiaalisesti hyväksyttävän tai tuomittavan käyttäytymisen piirteet. Vahvin normi, jossa otetaan kantaa mielenterveyteen ja mielisairauteen, on laki. Mielenterveys on myös sosiaalinen ilmiö, sillä se koskettaa lukuisia ihmisiä sairastuneen ympärillä. (Toivio & Nordling 2009, 84–85.)

Mielenterveyteen vaikuttavat monet sisäiset ja ulkoiset suojaavat tekijät ja riskitekijät, kuten perimä, varhainen vuorovaikutus, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto, elämän kokemukset ja elämäntilanteen kuormittavuus (Toivio ym. 2009, 84; Heiskanen, Salonen, Kitchener & Jorm 2008, 15). Friis ym. (2004, 34 & 50) tuo esille, että nuorten mielenterveyttä voidaan ymmärtää tarkastelemalla heidän elintapojaan. Mielenterveys on erottamaton osa nuoren tervettä kehitystä. Nuorten kohtaaminen ja heidän tukemisensa vaatii nuorten kasvu- ja kehitysprosessien sekä elämänhallinta- ja terveystieteiden tuntemista.

Charles Christiansen (1999) määrittelee identiteetin hierarkkiseksi minän, minäkuvan ja itsetunnon kokonaisuudeksi, joka sekä rakentuu että toteutuu sosiaalisessa kontekstissa (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 67). Identiteetti tarkoittaa yksilön kykyä kokea ja ylläpitää sisäistä yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta (Laine ym. 2009, 90).

Minäkäsitys ja minäkuva ovat käsitteitä, jotka kuvaavat kognitiivisesti painottunutta sosiaalisen ja persoonallisen identiteetin osaa. Sosiaalisessa identiteetissä painottuu samankaltaisuus muiden ihmisten kanssa, kun taas persoonallisessa identiteetissä painottuu erilaisuus, jatkuvuus ja ainutlaatuisuus. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen & Ahokas 2010, 97.) Minäkäsitys on sidoksissa ympäristöön ja kulttuuriin, jossa ihminen elää tai on kasvanut. Ihminen kasvaa ja luo identiteettiään vuorovaikutuksessa ja osana tiettyä kulttuuria. (Kettunen ym. 2009, 14.)

Nuoruusikä on oman identiteetin etsimisen ja löytämisen aikaa (Laine ym. 2009, 90). Ulkoisin kriteerein saatu muiden henkilöiden antama palaute valinnoista ja kyvyistä luo pohjan nuoren minäkuvalle (Dunderfelt 2006, 135; Nurmi 2008, 262; Nurmi ym. 2010, 142–143). Minäkuva voidaan jakaa kolmeen eri osioon: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen minäkuvaan. Fyysinen minäkuva kertoo meidän käsityksestämme omasta anatomiastamme sekä ulkoisista piirteistämme. Psyykinen minäkuva paljastaa arvioimme omista henkisistä ominaisuuksistamme, kuten arvoistamme tai motivaatioistamme. Sosiaalinen minäkuva taas todentaa arvioitamme suorituskyyvyistämme suhteessa toisiin. (Viljamaa 2006, 12.) Friis ym. (2004, 63) tuovat esille, että nuoret voivat tarkastella minäkuvaansa elämäntehtävien, elämänkaaren vaiheen sekä kotoa opittujen tapojen että omien arvojen avulla.

Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Itsetunto on myös kykyä nähdä oma elämä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetunto on tärkeä ja olennainen osa persoonallisuutta, mutta se on vain yksi ominaisuus monien joukossa. (Keltikangas-Järvinen, 1995, 16; Viljamaa 2006, 14.) Monen nuoren aikuisen itsetunto on haavoittuva siten, että hänen täytyy noudattaa erilaisia eteen tulevia vaatimuksia. Tämä kuitenkin kuuluu asiaan, koska yksilö tutustuu todellisuuteen ja erilaisia kokemuksia kerätään nimenomaan valmiista maailmasta. (Turunen 2005, 149.)

Miesten itsetunto Keltikangas-Järvisen (1995, 63–67, 69) mukaan perustuu pääosin suoriutuksiin ja menestyksiin. Tämä johtuu ennen kaikkea kasvatuksen ja kulttuurin myötä tulevasta minäkuvan erilaisuudesta. Pojille korostetaan kasvatuksessa suoriutumista, itsenäisyyttä, rohkeutta ja tunteiden hallitsemista. Miesten mää-

rittelemässä minäkuvassa keskeisinä tekijöinä ovat itsenäisyys, yksilöllisyys sekä riippumattomuus. Edellä mainittujen rooliodotusten täyttäminen on yhteydessä miesten hyvään itsetuntoon.

Voimaantuminen on sekä yksilöllinen että sosiaalinen prosessi, jossa tapahtuu toiminnan, ajattelun ja tunteiden uudelleensuuntaamista. Yksilön näkökulmasta prosessin tarkoituksena on löytää itsensä ja oma sisäinen voimansa. (Takanen 2005, 25.) Voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään: voimaa ei voi antaa muille (Siitonen 1999, 93; Voimaantuminen 31.3.2011). Voimaantumisen prosessia voidaan kuitenkin hienovaraisesti tukea ja täten antaa sille mahdollisuus toteutua (Voimaantuminen 31.3.2011).

Yksilön perusasenteella ja arvoilla on suuri merkitys voimaantumisessa. Perusasenne liittyy tapaamme katsoa valintatilanteita: tulkitsemme erilaisia haasteita kohdatessamme ne ongelmiksi, uhiksi vai mahdollisuuksiksi. Voimaantuminen on matka sisäisen voiman vahvistamiseksi sekä itsensä eheyttämiseksi. Sisäinen voima perustuu itsensä eheyttämiseen. Tämä tarkoittaa itsensä hyväksymistä ja itsensä löytämistä. Sisäinen voimantunne perustuu omien vahvuuksien tiedostamiseen ja uskomiseen, voimavarojen ja vaikutusmahdollisuuksien uskomiseen, ihmisen keskeneräisyyden ymmärtämiseen sekä haluun kehittyä ihmisenä. (Takanen 2005, 184–185.)

3.4 Nuori yhteiskunnan jäsenenä

Yksinäisyyden voidaan nähdä olevan sidoksissa sekä aikaan että kulttuuriin. Tähän vaikuttavat myös yhteiskunnalliset arvot, kuten sosiaalisia kanssakäymisiä säätelevät säännöt, poikkeavuuden ja erilaisuuden sietäminen sekä yhteiskunnan ihmisarvo ja oikeudenmukaisuus. (Nevalainen 2009, 10; Heiskanen & Saaristo 2011, 15.) Suomalainen kulttuuri korostaa yksilöllisyyttä ja yksilön vastuuta. Nykyään ei puhuta juurikaan yhteisestä edusta ja siteet muihin ihmisiin löystyvät. Yhteiskunnassamme on mahdollisuus saavuttaa lähes kaikki vapaus, mistä vain uskaltaa haaveilla. Vapauden kääntöpuolena on kuitenkin yksinäisyys: ihmiset kantavat itse vastuun onnistumisistaan ja epäonnistumisistaan. (Heiskanen ym. 2011, 16 & 80.) Palola (2008, 109–110) pohtii miten käy hoivaa, huolenpitoa ja tukea

tarvitsevien kansalaistemme, jos yhteiskuntamme ylimpiä arvoja ovat tehokkuus, tuottavuus ja yksilön riippumattomuus muista. Kuinka yhteiskuntamme tulee perustelemaan investointeja tuottamattomiin ja riippuvaisiin ihmisiin? Millerin ja Rosen (1997) mukaan tarvitaan sosiaalista solidaarisuutta, jonka taustalla on ajatus kansalaisen vastuullisuudesta yhteiskuntaa kohtaan.

Yksinäisyys ilmenee ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla (Kangasniemi 2008, 77). Jokainen tuntee joskus tilapäisesti olevansa yksinäinen. Pitkäkestoisesta yksinäisyydestä on kyse silloin, kun ei pystytä muutaman vuoden aikana solmi-
maan kestäviä ihmissuhteita. (Heiskanen 2011, 78.) Yksinäisyys on vahvasti kokemuksellista: vailla seuraa oleva ihminen ei välttämättä tunne oloaan yksinäiseksi ja toisin päin (Heiskanen ym. 2011, 78; Nevalainen 2009, 15).

Heiskanen ym. (2011, 16 & 80), Nevalainen (2009, 11) & Kangasniemi (2008, 69) pohtivat, miten paljon ovatkaan uudet tekniset mahdollisuudet kommunikointiin muuttaneet ajankäyttötapojamme ja vuorovaikutuksemme malleja. Eri yhteisöihin kuuluminen luo samanlaisuuden tunnetta, mutta voidaan vain pohtia voivatko virtuaaliyhteisöt muodostaa todellisia yhteisöjä. Helve, Honkasalo, Kuusisto, Louhi-
vuori & Kokkonen (2005, 208–209) tuovat esille, että ystävyysverkostojen ja kodin ulkopuolisten kasvattajien merkitys nuorten elämässä on muuttunut yhä keskeisemmäksi, yhtä lailla kuin virtuaalisten yhteisöjen ja ympäröivän mediamailman toimiminen nuorten vertaistukena. Virtuaalinen yhteisöllisyys voi olla yhtä merkityksellistä ja luottamusta luovaa kuin reaali maailmassa tapahtuva perinteinen nuorisotyö.

Sosiaaliset suhteet ovat yksi keskeisimmistä hyvinvoinnin kulmakivistä nuoruudessa (Suutari 2002, 99; Kontio 2010, 10). Sosiaalinen verkosto voi olla sekä nuorta yhteiskuntaan kiinnittävä että siitä syrjäyttävä elementti. Tämän vuoksi sosiaalista verkostoa voidaan kuvata mahdollisuuksien ja riskien ympäristöksi, jossa nuoren yhteiskuntaan kiinnittyminen ja siitä syrjäytyminen tapahtuu. Sosiaalinen verkosto voi estää nuoren kiinnittymisen yhteiskuntaan, jos verkosto on hyvin suppea ja rajoittaa nuoren elämänmahdollisuuksia joko puutteellisen sosiaalisen tuen tai vähäisten resurssien vuoksi. Suppean sosiaalisen verkoston syrjäyttävä vaiku-

tus korostuu erityisesti silloin, kun nuoren lähipiirissä on paljon sosiaalisia ongelmia, kuten työttömyyttä. (Suutari 2002, 99, 109.)

Sosiaalinen toimintakyky voidaan määritellä kyvyksi suoriutua erilaisista sosiaalisista tilanteista sekä oikeudeksi saavuttaa paras mahdollinen osallistuminen yhteiskuntaan. Sosiaalinen toimintakyky on yhä tärkeämmässä roolissa nyky-yhteiskunnassamme, missä korostetaan yhä enemmän yksilön vastuuta omasta selviytymisestään. Sosiaalinen toimintakyky liittyy vahvasti arkielämästä selviytymiseen. (Savukoski ym. 2004, 123.)

Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre ja se tarkoittaa ihmisen kiinnostumista muista ihmisistä, valmiutta lähestyä heitä sekä saada aikaan vuorovaikutusta nopeasti ja helposti. Sosiaaliset taidot eivät ole synnynnäisiä, vaan ne muodostuvat oppimalla. Sosiaaliset taidot tarkoittavat kykyä olla muiden kanssa ja taitoa selvitä sosiaalisista tilanteista. Sosiaalisuus edesauttaa sosiaalisten taitojen hankkimista, mutta ei takaa niiden olemassaoloa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17–18.) Nuoren kykenemättömyys ilmaista itseään ikätovereiden ja muiden tahojen kanssa voi aiheuttaa nuorelle ahdistusta, pettymyksiä ja turhia väärinkäsityksiä, mikä voi johtaa konflikteihin.

Sosiaalisilla normeilla tarkoitetaan ryhmän asettamia odotuksia sen jäsenille. Normien omaksuminen kuuluu moraalikehitykseen. Sosiaalistuminen ryhmän arvoihin, asenteisiin ja normeihin tarkoittaa niiden hyväksymistä sekä muiden jäsenten odotusten hyväksymistä. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat ratkaisevasti nuoren tunnepitoiset havainnot, minäkäsitys sekä suhtautumistapa muihin ihmisiin. Vuorovaikutuksessa ovat mukana moraalikäsitys ja kasvuympäristö. Heikko itsehallinta aiheuttaa kielteistä aggressiivista tai vetäytyvää käyttäytymistä, joka johtaa ongelmiin ihmissuhteissa. Vahva itsehallinta taas johtaa myönteiseen sosiaaliseen käyttäytymiseen ja rakentaviin ihmissuhteisiin. (Aaltonen ym. 2003, 87–89.)

4 NUOREN HYVINVOINTI

Fyysisesti maailma on sama jokaiselle, mutta kokemuksellisesti se vaihtelee. Riippuu yksilön tunteista, haluista ja käsityksistä, miltä maailma näyttää. Jokaisen elämä ja ympäristö näyttävät erilaisilta, siksi jokaisen todellisuuskin on erilainen. (Turunen 2005, 19.) Yhteiskuntamme arvojen murroksessa nuorten mahdollisuudet rakentaa omaa identiteettiä, elämäntapaa ja – hallintaa ovat vähentyneet. Pyrkimys tasa-arvoon ja yhteiseen hyvään on korvautunut tehokkuuden ja vapauden sekä omien etujen ajamisella. Nuoren näkökulmasta yhteiskuntamme kulttuuri ja arvot edellyttävät aivan toisenlaisia elämänhallintaan, valintoihin, itsenäiseen ajatteluun, oman toiminnan arviointiin ja minäkuvan muodostamiseen liittyviä valmiuksia kuin vielä parikymmentä vuotta taaksepäin. (Järvelä, Joutsu, Koskela & Natri 2008, 32.)

Aloitan tämän luvun määrittelemällä hyvinvoinnin käsitteenä, jonka jälkeen kerron jokaisen hyvinvointiin vaikuttavista keskeisistä tekijöistä: elämänhallinnasta sekä sosiaalisesta pääomasta. Vähän koulutetuilla nuorilla on suuri riski heikkoon elämänlaatuun: tutkimuksen mukaan heikoimman elämänlaadun osajoukossa (28,6 % havainnoista, n=1232) erottuu selkeästi työttömien nuorten aikuisten ryhmä 18–24 ikävuoden väliltä (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 137–138).

4.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvään elämään voidaan nähdä liittyvän kaksi asiaa: myönteinen sisäinen kokemus sisältäen onnellisuuden, mielenrauhan, tyytyväisyyden, ilon ja kiitollisuuden sekä hyveellisen ja moraalisen elämäntyylin sisältäen luotettavuuden, rehellisyyden, oikeudentunnon sekä hyväntahtoisuuden. Hyvästä elämästä ei ole kyse, jos kumpikaan mainituista seikoista ei toteudu. Jos vain ensimmäinen kohta toteutuu, ihminen voi kokea myönteisiä tunteita, mutta toisten mielestä hänen elämänsä on tyhjää ja merkityksetöntä. Joku taas voi toimia moraalisesti, mutta ilman sisäistä rauhaa ja onnellisuutta. (Ojanen 2009, 16–17.)

Kettunen ym. (2009, 50) kirjoittavat, että Erik Allardtin (1976) mukaan hyvinvointi lähtee yksilön tarpeista ja niiden tyydyttämisestä. Hyvinvoinnin tarpeet sisältävät materiaaliset, sosiaaliset ja itsensä toteuttamisen tarpeet. Hyvinvointi näkyy arjessa väestön turvallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääntymisenä (Hyvinvointi- ja terveyslinjaus 2008–2014 2008, 4).

Hyvinvointi on aina paikka-, aika- ja tilannesidonnaista siten, että nykyinen kokemus suhteutetaan sekä menneisyyteen että tulevaisuuteen. Yksilöllisen hyvinvoinnin takeena ei ole vain perustarpeiden tyydyttäminen, vaan ihminen. Ihmisen hyvinvointi kytkeytyy niihin tapoihin, joilla hän on yhteydessä toisiin ihmisiin. Onnellisuuden ja onnettomaksi kokemisen lähteissä on paljon yleismaailmallisia asioita, mutta nämä ilmiöt ovat kuitenkin osaltaan kulttuurisidonnaisia. Esimerkiksi huoli on tunne, joka ryhmittyy muiden tunteiden kanssa eri tavoin eri kulttuureissa. (Suoniemi ym. 2010, 292–294.) Ihmisen hyvinvoinnin lisäksi hyvinvoinnilla on myös makro- ja järjestelmätason merkitys. Siitä puhutaan muun muassa hyvinvointivaltion, hyvinvointiyhteiskunnan, hyvinvointipolitiikan, hyvinvointihallinnon sekä hyvinvointipalvelujen käsitteillä. (Niemelä 2011, 17.) Kulttuurisella ja yhteiskunnallisella tasolla hyvinvointiin vaikuttavat yhteiskuntajärjestelmä, kansalliset menettelytavat ja prioriteetit sekä arvot ja arvostukset. Nämä asiat määrittävät yhteiskunnan instituutioiden ja toimintamahdollisuuksien luonnetta. (Hautala ym. 2011, 73.)

4.2 Elämänhallinta

Nuorten elämänhallintaa voidaan tarkastella sen perusteella, millaisia valmiuksia he itse tunnistavat itsellään olevan. Elämänhallintaa voidaan täten kutsua myös elämänhallintavalmiuksiksi. Nuoret kartuttavat henkilökohtaisia valmiuksiaan hankkimalla niitä jatkuvasti elämäkokemustensa avulla, jolloin heille kehittyy taito kohdata erilaisia haasteita ja ottaa käyttöön vahvuuksiaan tarvittaessa. Tällaisina valmiuksina voidaan pitää muun muassa arvoja, asenteita, minäkäsitystä, sosiaalisia suhteita sekä taloudellisia seikkoja. Henkilökohtaisella elämänhallinnan kokemisella on merkitystä terveyden ylläpitämisessä ja sen saavuttamisessa. (Friis ym. 2004, 57.)

Nuori on riippuvainen sekä ulkoisista tekijöistä että sisäisistä vahvuuksistaan ja erilaiset tekijät vaikuttavat nuoren kykyyn selviytyä erilaisissa elämäntilanteissa. Nuoren elämänhallinnan voidaan katsoa liittyvän elämäntilanteeseen, terveyteen sekä terveysvalintoihin. Tätä kautta nuoren elämäntilanne ja terveys heijastuvat hänen voimavaroihinsa sekä mahdollisesti myös yksilöllisiin muutoksiin arkielämässä. (Friis ym. 2004, 51, 53.)

Antonovskyn (1979) mukaan elämänhallintaan voidaan katsoa kuuluvan koherenssein eli elämäneheyden tunne. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisen elämä on riittävän hallittavaa, mielekästä ja ymmärrettävää. Ihmisellä täytyy olla myös käytössään riittävän paljon voimavaroja elämän erilaisiin haasteisiin vastaamiseksi. Hallinnan kokemus tarkoittaa sitä, että ihminen tuntee voivansa jossain määrin vaikuttaa omaan elämäänsä ja sen tapahtumiin. (Kettunen ym. 2009, 49–50; Friis ym. 2004, 51.) Sosiologi Zygmunt Bauman (1992) pitää elämänhallinnan eri osatekijöinä luottamusta, toivoa sekä kunnianhimoa, joita ihminen rakentaa koko elämän ajan. Elämänhallinnassa korostuu sopeutuminen jatkuvista muuttuviin tilanteisiin sekä kyky löytää itselle sopivat selviytymiskeinot. (Kuokkanen 2011, 109.)

Elämänhallintaan liittyvillä kokemuksilla on yksilön elämässä erilaisia ulottuvuuksia, kuten erilaisten elämäntapahtumien hyväksyminen ja yleinen luottamus vaikeistakin elämäntilanteista selviytymiseen. Toinen ulottuvuus liittyy ihmisen pyrkimykseen hallita ja muuttaa ympäristöään. Oman toiminnan mahdollisuuksien ja rajojen tutkimista harjoitellaan jo varhaislapsuudesta lähtien. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 140–141.) Elämänhallinta voidaan jakaa kahteen eri ulottuvuuteen, joita ovat sisäinen ja ulkoinen elämänhallinta. Ulkoisesta elämänhallinnasta on kyse silloin, kun ihminen kykenee ohjaamaan elämänsä kulkua. Aineellisten ja henkisten tarpeiden tyydyttyminen turvautusti on osa ulkoisen elämänhallinnan toteutumista. Sisäinen elämänhallinta taas tarkoittaa ihmisen kykyä sopeutua erilaisiin elämäntilanteisiin ja hyväksyä kaikki tapahtumat osana elämää sekä nähdä asiat positiivisesti. (Ihalainen ym. 2006, 11; Järvikoski ym. 2011, 140–141; Martikainen 2009, 15.)

Sosiaalisella pääomalla viitataan yleensä sosiaalisen ympäristön tai sosiaalisten suhteiden ulottuvuuksiin, kuten sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta sekä

toimintojen yhteensovittamista (Kananen & Simpura 2000, 5; Mitä sosiaalinen pääoma on? 17.11.2010; Ruuskanen 2002, 5). Keskeistä sosiaalisen pääoman käsitteessä on se, että sosiaalisella pääomalla ajatellaan olevan jokin tuotos, jokin mihin sosiaalinen pääoma vaikuttaa. Tuotoksena voi olla esimerkiksi hallinnon ja demokratian toimiminen paremmin, yhteiskunnan hyvinvointi tai parempi terveydellinen tila. Sosiaalisen pääoman lähteitä voidaan tarkastella kolmella eri tasolla, joita ovat yksilö, yhteisö ja yhteiskunta. (Mitä sosiaalinen pääoma on? 17.11.2010.) Kun ihmisellä on paljon sosiaalista pääomaa, hän on integroitunut omaan kulttuuriinsa ja kykenee käyttämään hyväkseen sen tarjoamia mahdollisuuksia. Sosiaalisesta pääomasta liittyvä tutkimus on osoittanut, että aktiivisesti muiden ihmisten kanssa tapahtuva toiminta ja harrastukset ovat hyvinvoinnin kannalta tärkeitä. (Ojanen 2009, 114 & 122.) Käsittelytavasta riippuen sosiaalinen pääoma voi olla joko menestysresurssi, selviytymisresurssi tai jopa väline syrjäytymiseen (Ruuskanen 2002, 19).

Sosiaalisen pääoman käsitettä ja teoriaa on käytetty ja kehitetty jo vuosikymmeniä ja sen määrittelyjä ja tulkintoja on olemassa useita. Ellonen (2008, 31–32) on tarkastellut sosiaalisen pääoman perusteoreetikkojen, Bourdieun, Putnamin ja Colemanin, määritelmiä sosiaalisen pääoman käsitteestä. Teoreetikot ovat määritelleet käsitteen eri tavoin, ja käsitteelle ei ole onnistuttu laatimaan yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Bourdieun (1986) mukaan sosiaalinen pääoma on taloudellisen ja kulttuurisen pääoman rinnalla väline erottautua jakautuneessa yhteiskunnassa. Hän kuvailee sosiaalista pääomaa ryhmäsidonnaisena hyödykkeenä, joka on yksilöiden käytettävissä omien tavoitteiden saavuttamiseen. Ilmosen (2000, 17) mukaan Bourdieu määrittelee sosiaalisen pääoman jo olemassa olevien tai mahdollisten resurssien kokonaisuudeksi, joka liittyy institutionalisoituneiden suhteiden, tuttavuuksien ja tuntemisten omistamiseen. Putnam (1993) korostaa määrittelyissään sosiaalisen pääoman yhteisöllistä ominaisuutta painottaen etenkin sosiaalisia verkostoja, luottamusta sekä normeja. Hänen mukaansa sosiaalinen pääoma ilmenee etenkin yhteisöjä ylläpitävässä aktiivisessa yhdistystoiminnassa, paikallisten asioiden seuraamisessa sekä yleisiin asioihin suuntautumisessa.

Ellosen (2008, 32) mukaan Coleman (1988) puolestaan korostaa määritelmässään paikallisia sosiaalisia suhteita. Hänen mukaansa verkostot ovat jo itsessään sosi-

aalista pääomaa ja niiden tuottamat resurssit riippuvat suhteiden ominaisuuksista. Coleman kutsuu sulkeutumaksi verkostoa, joka kykenee muodostamaan ja ylläpitämään normeja. Sulkeutumassa kaikki yhteisön jäsenet tuntevat toisensa ja siinä luodaan normeja negatiivisten tapahtumien estämiseksi sekä positiivisten asioiden edistämiseksi. Myös Ruuskanen (2002, 9) on tuonut esille Colemanin käsityksen sosiaalisen pääoman tarkastelusta, jossa kiinnitetään huomiota yhteisön sosiaalisten suhteiden tiiviyyteen sekä kykyyn ylläpitää luottamusta, normeja ja tiedonkulkua. Sosiaalisen pääoman käsite voidaan myös tiivistää Pekka Kaunismaan (2000, 121) artikkelin mukaan sosiaaliseen rakenteeseen kuuluvaksi toimijoiden, yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan, käytössä olevaksi suhteellisen pitkäkestoiseksi voimavaraksi. Tämä muodostuu kolmesta eri elementistä: sosiaalisista verkostoista, toimijoiden keskinäisestä luottamuksesta sekä vastavuoroisuuden normeista.

5 RYHMÄTOIMINTA

Toteutin opinnäytetyöni pitämällä ryhmätoimintaa. Esittelen tässä luvussa erilaisia ryhmän rakenteeseen ja sen toimintaan liittyviä tekijöitä. Haluan avata ryhmää käsitteenä laajemmin, koska ryhmätoimintojen kautta opinnäytetyössäni pyrin mahdollistamaan osallistujille oman elämän tarkastelun turvallisesti. Koin roolini ryhmän ohjaajana vaikuttavan ratkaisevasti ryhmän muodostumiseen ja nuorten ryhmään sitoutumiseen. Kaikille ryhmään lähteminen ei ole helppoa ja itsestään selvää, joten pyrin luomaan mahdollisimman matalan kynnyksen lähteä mukaan. Pohdin hyvin tarkasti kohderyhmääni ryhmätapaamisia suunnitellessani huomioiden myös osallistujien tarpeita sekä toiveita.

Ryhmässä toimiminen mahdollistaa nuorille aikuisille monia asioita, kuten uusiin ihmisiin ja omaan itseen tutustumisen sekä asioiden ja kokemusten jakamisen. Ryhmässä saa vapaasti oivaltaa, ettei olekaan ainut ihminen maailmassa, joka kokee ahdistusta, ulkopuolisuutta tai vierauden tunnetta. Kokemusten ja tekemisten yhteinen jakaminen ryhmässä opettaa myös solidaarisuutta. Omassa elämässä on tiedostettava omien tekemisten seuraukset tietäen ja oppien, että on itse vastuussa monista valinnoistaan. Kun rohkeus ryhmässä ilmaisemiseen lisääntyy, lisääntyy se myös koko elämässä. (Järvelä ym. 2008, 16–17.)

5.1 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän katsotaan muodostuvan kahdesta tai useammasta yksilöstä, jotka ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmän jäsenyys sisältää tietoisuuden ryhmään kuulumisesta, ryhmän muista jäsenistä sekä oman toiminnan liittymisestä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Ryhmät voivat olla joko avoimia tai suljettuja. Avoimeen ryhmään voi osallistua kuka tahansa missä vaiheessa vain. Suljetun ryhmän muodostavat ryhmän alkuvaiheessa valitut henkilöt, joten ryhmän täydentäminen on harkinnanvaraista. (Kivelä & Lempinen 2010, 32.)

Jokaisella ryhmällä on oma yksilöllinen elinkaarensa: se alkaa, etenee ja yleensä loppuu jossain vaiheessa. Tuckmanin (1965) mukaan ryhmän kehitysvaiheita voi-

daan katsoa olevan viisi. Muotoutumisen vaiheessa uudessa ryhmässä puhutaan ja toimitaan varovaisesti sekä tarkkaillaan muita. Aluksi jäsenet etsivät omaa rooliaan ja asemaansa ryhmässä. Muotoutumisen vaiheessa osallistujat tukeutuvat ohjaajaan ja ovat hänestä riippuvaisia. Ohjaaja kertoo ryhmän tarkoituksen ja työskentelytavat sekä sanoittaa osallistujien tunteita. Kuohumisen vaiheessa ryhmässä esiintyy jännitteitä sekä kritiikkiä ohjaajaa kohtaan. Ryhmässä voi syntyä alaryhmiä ja niiden välille ristiriitoja. Toimintaa kohtaan voi myös ilmetä vastustusta. Normittamisen vaiheessa ryhmän ilmapiiri alkaa selkiintyä jännitteiden käsittelyn myötä. Osallistujat ilmaisevat omia näkemyksiään ja tunteitaan avoimesti sekä rakentavasti. Ryhmään muodostetaan normeja, jotka auttavat ryhmän tehtävän suorittamista. Työskentelyn vaiheessa ryhmä on oppinut ratkomaan sisäisiä ongelmia yhdessä. Ryhmässä esiintyvät roolit ja johtajuus ovat selkiytyneet. Lopettamisen vaiheessa osallistujat jakavat ajatuksiaan ja tunteitaan sekä antavat palautetta toisilleen. (Hautala ym. 2011, 185; Kopakkala 2005, 48–51; Pennington 2005, 72–73.) Ryhmän päättymisen aktivoi tunnetasolla aikaisempia luopumisen kokemuksia, josta voi seurata surua, haikeutta, eroahdistusta ja helpotusta (Kaukkila & Lehtonen 2007, 26).

5.2 Ryhmädynamiikka ja ryhmän kiinteys

Ryhmädynamiikka tarkoittaa ryhmän sisäistä voimaa, mikä syntyy ryhmään kuuluvien jäsenten keskinäisistä tunteista, kiinnostuksista sekä jännitteistä (Kaukkila ym. 2007, 27; Kataja ym. 2011, 16; Kivelä ym. 2010, 37; Kopakkala 2005, 37). Suoninen ym. (2010, 195) tuo esille, että ryhmädynamiikka korostaa muutosta, liikettä sekä prosessia. Katajan ym. (2011, 16) mukaan ryhmädynamiikka tarkoittaa siis jatkuvaa muutosta ryhmän rakenteissa, suhteissa ja prosesseissa.

Ryhmän kiinteys eli koheesio tarkoittaa ryhmän jäsenten tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan (Kataja ym. 2011, 20; Pennington 2005, 83). Kiinteän ryhmän tunnusmerkkejä ovat uskomusten ja käyttäytymisen yhdenmukaisuus sekä jäsenten keskinäinen tuki (Suoninen ym. 2010, 199). Ryhmän kiinteys viittaa siis siihen, miten paljon ryhmän jäsenet tuntevat vetoa toisiaan kohtaan, miten he hyväksyvät

ja ovat samaa mieltä ryhmän prioriteeteista ja tavoitteista sekä kuinka he itse myötävaikuttavat tavoitteiden saavuttamiseen (Pennington 2005, 83).

5.3 Roolit ryhmässä

Moreno (1977) määritteli roolin yksilön omaksumaksi toimintatavaksi tietyllä hetkellä tietyssä tilanteessa, johon kuuluu myös muita ihmisiä tai objekteja (Niemistö 2007, 89). Ryhmätilanteessa rooli tarkoittaa meille ominaista, turvallista ja tuttua tapaa toimia. Ryhmässä kehittyy ryhmän toiminnalle välttämättömiä rooleja, jotka voivat olla sekä virallisia että epävirallisia. (Kaukkila ym. 2007, 52–53; Pennington 2005, 89–90.) Viralliset roolit voivat olla ennalta määrättyjä tai niistä voidaan sopia ryhmän kesken. Epäviralliset roolit ilmenevät ryhmän jäsenen tietynlaisena toistuvana käyttäytymisenä ja ne muodostuvat ja kehittyvät ryhmän vuorovaikutuksessa. (Kaukkila ym. 2007, 53.)

Ryhmässä esiintyviä rooleja ovat tehtävä-, tunne- ja valtaroolit sekä vuorovaikutukseen ja normeihin liittyvät roolit (Kaukkila ym. 2007, 53). Kopakkala (2005, 100–101) jakaa yhteisön kannalta roolit kolmeen eri ryhmään: persoonallisiin, sosiaalisiin ja kollektiivisiin. Persoonallisiin rooleihin liittyy henkilökohtaisia tunteita. Sosiaaliset roolit ovat sopimuksia ja rooleja voidaan tarvittaessa muuttaa nopeasti. Kollektiivinen rooli on se puoli ihmisestä, jonka havaitsemme heti. Halusimme tai emme, omat kollektiiviset roolit vaikuttavat muihin sekä toisinpäin. Esimerkiksi sukupuoli, ikä, koko ja ulkoinen olemus viestittävät meille jotain henkilöstä.

Moreno taas erotti neljä laadullisesti erilaista roolityyppiä: psykosomaattiset, sosiaaliset, psykologiset sekä kosmiset roolit. Psykosomaattisten roolien kehittyminen alkaa jo vauvaiässä ja ne liittyvät ruumiintoimintoihin, kuten ravitsemiseen, liikkumiseen ja seksuaalisuuteen. Monet psykosomaattiset roolit liittyvät tiettyyn tapahtumaan tai elämänvaiheeseen, toiset taas jatkuvat läpi elämän. Sosiaalisia rooleja tarvitaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja yhteisöelämässä. Sosiaalisten roolien oppimisen edellytyksenä ovat roolien havainnointi, tunnistaminen sekä jäljittely. Sosiaaliset roolit eivät aina tarvitse vuorovaikutussuhteita, koska yksin suoritettava tehtävä riittää tehtävän mukaisen roolin virittämiseen. Psykologiset roolit ovat persoonallisia rooleja. Esimerkiksi lapset samaistuvat mielikuvitusolentoihin sekä lä-

hipiirinsä ihmisiin ja omaksuvat hetkellisesti heille tärkeitä rooleja, joita yhteiskunta ei ehkä heiltä odota. Persoonalliset roolit eivät ole itsenäisiä vaan ne liittyvät aina muihin rooleihin. Kosmiset roolit kehittyvät viimeiseksi. Roolista tulee kosminen, kun siihen liittyy uusi, oman yksilöllisen olemassaolon ylittävä taso. (Kopakkala 2005, 101–105; Niemistö 2007, 90–91.) Kopakkalan (2005, 97) mukaan roolit jäsentävät vuorovaikutusta ja helpottavat toiminnan tulkintaa. Pennington (2005, 90) tuo esille roolien kolme eri päätehtävää: ne tekevät mahdolliseksi työnjaon ryhmän jäsenten kesken, saavat aikaan järjestystä ja ennustettavuutta sekä tuottavat identiteetin tunteen yksilölle.

Morenon (1985) mukaan ihmisen roolit voivat olla täysin kehittymättömiä, alikehittyneitä, sopivasti kehittyneitä tai ylikehittyneitä. Täysin kehittymätön rooli tarkoittaa, ettei henkilöä pysty käyttäytymään roolin mukaan. Alikehittynyt rooli merkitsee tilannetta, jossa henkilön on vaikea käyttäytyä roolin mukaisesti eikä se ole hänelle luontevaa. Sopivasti kehittyneen roolin voi ottaa tarvittaessa käyttöön sujuvasti. Ylikehittynyt rooli otetaan helposti itselle ja siihen jäädään helposti kiinni, vaikka tilanteet vaatisivat toisenlaista roolia. (Repo-Kaarento 2007, 92.)

5.4 Ohjaajana ryhmässä

Ryhmä tarvitsee toimiakseen henkilön, joka vastaa sen olemassaololle välttämättömistä tehtävistä. Ryhmänohjaajalla on suuri vaikutus siihen, miten kehitysvaiheet etenevät ja millaiseksi ryhmä muotoutuu. Sopivat puitteet, sopiva määrä aikaa, oikeanlainen sanaton ja sanallinen viestintä sekä ohjaamisen taidot ovat keskeisessä asemassa. Ryhmänohjaajalta edellytetään ryhmässä esiintyvien tarpeiden herkkää aistimista sekä kykyä havaita ja muuttaa omaa käyttäytymistä tarpeen mukaan. (Kopakkala 2005, 88–91.)

Finlay (2001) on jakanut ryhmän ohjaajan roolin liittyvät toiminnot kahteen eri alueeseen: ryhmän tehtävän suorittamiseen liittyviin sekä sosioemotionaalisiin toimintoihin. Ryhmän tehtävän suorittamiseen liittyviä toimintoja ovat toimintamuodon opettaminen, tarvittavien materiaalien ja välineiden hankinta, toiminnan suunnittelu ja sen rakenteiden organisointi sekä palautteen antaminen ryhmän jäsenille. Sosioemotionaalisia toimintoja taas ovat ryhmän tarpeiden huomaaminen, tarvitta-

van tuen antaminen, kommunikaation ja vuorovaikutuksen mahdollistaminen, osallistujien motivointi ja rohkaiseminen itseilmaisuuksiin sekä ryhmähengen ja ryhmän kiinteyden edesauttaminen. (Hautala ym. 2011, 188.)

Kemppinen (1995, 83–84) muistuttaa, että välittämisen avulla nuoret kohdataan aidoimmillaan. Nuoret arvostavat aitoja ohjaajia. Aitous on oman olemuksen mukaista käyttäytymistä, itsensä hyväksymistä. Aidosti toimiva ihminen luottaa omaan kykyihinsä ja taitoihinsa. Myönteisen ilmapiirin kannalta on tärkeää, että ohjaaja tarkkailee sekä yksittäisten henkilöiden että koko ryhmän käyttäytymistä ja ehkäisee tai korjaa motivaatiota heikentäviä asioita.

Hyvin erilaistenkin ryhmien johtamisessa on havaittu olevan yhteisiä piirteitä liittyen ryhmän tarpeisiin. Ryhmälle on tärkeää suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen sekä visioiden luominen. Sisäinen organisointi mahdollistaa työnjaon sekä toimintaprosessien aloittamisen. Palautteen antamisen tarkoituksena on mahdollistaa työnjako ja ohjata pois vääriä poluita. Resurssien hankkiminen on myös välttämätöntä ryhmän olemassaololle ja niiden jakaminen tarjoaa valtaa. Tiedon välittäminen sekä ryhmän sisäisestä tilanteesta että ulkoisista olosuhteista on edellytyksenä tavoitteelliselle toiminnalle. (Kopakkala 2005, 89.)

Toimiva rooli ohjaajana seuraa yksilöllistä persoonallista sekä ammatillista kasvua. Ryhmän ohjaamisessa tarvitaan kolmea perusröoliä: ryhmän johtajaa, ymmärtävää kuuntelijaa sekä vaikuttajaa. Ryhmän johtaja vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin sekä normeihin. Ymmärtävä kuuntelija tarkastelee ryhmäilmiöitä ja reflektoi. Vaikuttaja on muutostekijä, joka ohjaa ryhmää sen tavoitteisiin. (Kataja ym. 2011, 27.)

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa aloin tekemään toimintatutkimusta. Prosessin edetessä kuitenkin huomasin, että toimintatutkimuksen kaari ei toteudu-kaan täysin ja opinnäytetyöni on lähempänä toiminnallista opinnäytetyötä. Toimintatutkimuksen kriteerit eivät täyty täysin, sillä en ole käyttänyt tutkimusmenetelmiä tai raportoinut havaintojani niin systemaattisesti, kuin toimintatutkimus olisi vaatinut. Työssäni on kuitenkin toimintatutkimuksen elementtejä. Ryhmätoiminnassa tuli esille toimintatutkimuksen syklejä: suunnittelua, toteutusta, havainnointia sekä reflektointia. Toimintatutkimus kohdistuu erityisesti sosiaaliseen toimintaan, joka pohjautuu vuorovaikutukseen. Toimintatutkimuksessa tutkitaan siis ihmisten toimintaa. Toimintatutkimus tavoittelee käytännön hyötyä: sen avulla pyritään tuottamaan tietoa käytännön kehittämiseksi. Toimintatutkimus pyrkii muutokseen ja tämä edellyttää muutettavan ilmiön tuntemista ja siihen vaikuttavien tekijöiden selvittämistä. (Heikkinen 2007, 16, 19; Kananen 2009, 10; Kuula [viitattu 27.3.2012].)

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toimintaa. Se voi olla ammatilliseen käytäntöön suunniteltu ohje, ohjeistus tai opastus, mutta myös jonkin toiminnan järjestämistä tai tapahtuman toteuttamista. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää käytännön toteutuksen sekä sen raportoinnin yhdistyminen tutkimusviestinnän keinoin. Opinnäytetyön valintoihin ja niiden perusteluun on tärkeää osata käyttää alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä esitellään tutkimuskysymykset, jos toteutustapaan kuuluu selvityksen tekeminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 42.) Vilkan & Airaksisen (2003, 2004) mukaan kaikissa ammatillisissa toiminnallisissa teoissa käytetään tutkimuksellista asennetta, johon kuuluu taustatietojen kartoittamista, tiedonhankintaa, tiedon koostamista sekä näistä muodostuneen tulkintakokonaisuuden ilmaisemista joko kirjallisesti tai tuotoksena tai molempina. Edellisissä ei ole kuitenkaan kyse tutkimuksesta, vaikka noudatettaisiinkin hyvää tieteellistä käytäntöä. Econ (1989) mukaan tieteellisen tutkimuksen ehtoina ovat tutkimuskohteen täsmällinen määrittely, tutkimuksen on tuotettava jotain uutta, tutkimuksesta on oltava hyötyä muille sekä sen on annettava riittävät perusteet julkiseen keskusteluun (Vilka 2005, 20–21).

Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää tekijältään valmiutta asettaa henkilökohtainen ja toiminnallinen tieto suhteeseen ja sen myötä koetukselle. Toiminnallisen opinnäytetyön aihepiiri rakentuu jo opitun tiedon ja taidon päälle. Tietoon vaikuttavat omaksumamme uskomukset, ihanteemme, arvostuksemme, halumme, käsityksemme sekä aiemmat tietomme ja taitomme. Opinnäytetyön tulisi kertoa siitä, mitä on opiskeltu ja opittu sekä miten tietoja on harjaannutettu ja syvennetty. (Vilka & Airaksinen 2004, 16–17.)

Pidin nuorille miehille ryhmää, jossa tehtiin erilaisia harjoituksia ja tehtäviä luovia ja toiminnallisia menetelmiä käyttäen. Työni aihepiiri rakentuu jo opitun tiedon ja taidon päälle. Määrittelin työssäni myös tutkimuskysymykset, koska halusin selvittää, miten nuoret kokevat ryhmätoiminnan sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät sekä tarkastella, mitkä tekijät estivät ja tukivat ryhmän toimintaa. Johtopäätöksissä tarkastelen teorian ja aikaisempien tutkimusten suhdetta tuloksiini. Opinnäytetyössäni kerron siis jo opituista asioista sekä tutkimuksen aikana muodostuneesta syventyneestä tiedosta.

6.1 Laadullinen tutkimus

Työni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa on laadullinen lähestymistapa. Halusin kuvata todellista elämää ja saada nimenomaan tutkittavien henkilöiden kokemuksia esille ryhmätapaamisten ja luovien sekä toiminnallisten menetelmien kautta. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 162) mukaan laadullisen tutkimuksen lajeihin kuuluu muun muassa osallistuva havainnointi, mitä hyödynsinkin omassa tutkimuksessani.

Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva silloin, kun tavoitteena on ilmiön kokonaisvaltainen ymmärtäminen (Vilka ym. 2003, 63). Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on ihminen ja hänen elämänpiirinsä eri merkityksineen (Kylmä & Juvakka 2007, 16). Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Tarvittava aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa suosien metodeja, jotka tuovat tutkittavien näkökulmia esille. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voidaan kerätä usealla eri menetelmällä

mahdollisimman kattavan kokonaiskäsityksen muodostamiseksi (Kylmä ym. 2007, 17, 27).

Laadullista tutkimusta voidaan kuvata prosessiksi. Aineistonkeruun välineenä toimii tutkija itse, jolloin aineistoon liittyvien näkökulmien sekä tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän vähitellen prosessin edetessä. Tutkimuksen etenemisen vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäsennettävissä, vaan ne voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Täten myös tutkimusongelma yleensä täsmentyy tutkimuksen aikana. Laadulliselle tutkimukselle on usein tyypillistä tiivis perehtyminen tutkimuskenttään osallistuvan havainnoinnin kautta sekä kohderyhmälle ominaisen ajattelutavan tavoittelemisen tutkittavien näkökulmasta. (Kiviniemi 2007, 70–71, 76.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kaikkea kerättyä aineistoa ei ole välttämätöntä analysoida systemaattisesti. Analysoinnin voi tehdä silloin, kun selvitystä halutaan käyttää tutkimustietona joidenkin sisällöllisten valintojen perusteluun. (Vilkka ym. 2003, 64.)

6.2 Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät

Käytin tutkimuksessani aineistonkeruumenetelminä osallistuvaa havainnointia, tutkimuspäiväkirjaa, avointa haastattelua sekä luovia ja toiminnallisia menetelmiä saadakseni vastauksia tutkimuskysymyksiini. Toteutin tutkimukseni käyttämällä kyseisiä menetelmiä, sillä koin niiden avulla saavani monipuolisesti tarvittavia tietoja. Kerron lyhyesti näistä tutkimusmenetelmistä ja siitä, miten itse käytin niitä tutkimuksessani. Aarnoksen (2001) ja Grönforsin (2001) mukaan havainnoinnin ja haastattelun tai muunlaisten aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen on usein hyvin hedelmällistä (Tuomi & Sarajarvi 2009, 81). Myös Kylmä ym. (2007, 98) toteavat teoksessaan, että usean menetelmän yhteiskäyttö syventää ja monipuolistaa aineistoa.

6.2.1 Osallistuva havainnointi

Pyrin havainnoin avulla saamaan vastauksia tutkimusongelmiini. Havainnoin tapaamisten aikana, miten käyttämäni menetelmät toivat ryhmään osallistuvien

miesten ajatuksia ja tunteita esille ja havainnoin myös eri tehtäviin asennoitumista alusta loppuun saakka. Tehtävien aikana ja niiden välillä osallistujat keskustelivat keskenään ja kanssani. Havainnoin jatkuvasti myös omaa toimintaani tutkijana. Pysin jatkuvaan itsereflektioon havaintojeni ja osallistujilta saadun sekä sanallisen että sanattoman palautteen kautta. Kirjasin ylös tutkimuspäiväkirjaani havaitsemiani asioita jokaisen tapaamiskerran jälkeen.

Havainnoinnin tarkoituksena on kerätä tietoa tutkittavasta ilmiöstä sen luonnollisessa ympäristössä (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 115). Osallistuvassa havainnoinnissa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet muodostuvat tärkeäksi osaksi tiedonhankintaa (Tuomi ym. 2009, 82). Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson ajaksi. Osallistuvaa havainnointia voidaan tehostaa järjestelmällisen ja kohdistetun havainnoinnin avulla. (Vilkkä 2006, 44.) Havainnoinnin suurin etu on sen välitön ja suora tieto yksilöiden ja ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnointi sopii aineistonkeruumenetelmäksi erinomaisesti silloin, kun halutaan saada tietoa, jota tutkittavien on vaikea tuottaa suoraan tutkijalle. Havainnointia on kuitenkin kritisoitu eniten siitä, että tutkija saattaa häiritä tai jopa muuttaa tilannetta ja sen kulkua. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.)

Kun havainnointia tarkastellaan osana osallistumista, tutkijalla on kaksoisrooli tutkimustyössään: sekä ihmisen että tutkijan rooli. Tutkijan ja tutkittavien välinen vuorovaikutus on kaksisuuntaista dialogia, jossa heijastetaan sekä heijastutaan tutkimuksen prosessissa. Tutkija oppii prosessin avulla tuntemaan tutkittavat yksilöinä ja osana yhteisöä, tutkittavat taas heijastavat sanoissaan ja teoissaan tutkijan läsnäoloa. Aineiston keräämisen onnistumisen edellytyksenä on tutkijan persoona ja siihen liittyvät erilaiset tekijät. Tutkijan on tehtävä itselleen tietoisesti selväksi, mitä on otettava huomioon osallistumiseen perustuvassa tutkimusmenetelmässä. (Grönfors 2010, 154–156.)

6.2.2 Avoin haastattelu

Käytin aineistonkeruumenetelmänä myös avoimia yksilöhaastatteluja. Ennen ryhmätapaamisen aloittamista tapasin nuoret yksitellen, jolloin käytin avoimia haastatteluja. Olin miettinyt etukäteen tiettyjä aihealueita, joista tulemme puhumaan tapaamisten aikana. Tavoitteenani oli tutustua nuoreen ja hänen maailmaansa, kertoa hänelle suunnitellusta ryhmätoiminnasta ja saada hänet sitoutumaan siihen. Halusin myös kuulla ja saada nuorilta ajatuksia, mielipiteitä ja ehdotuksia koskien ryhmätoimintaa ja tulevia tapaamisia. En esittänyt nuorelle yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan johdattelin yleisillä kysymyksillä ja kommenteilla nuoren puhumaan avoimesti ja laajasti kyseisistä teemoista.

Haastattelu on erinomainen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Sen etuna on joustavuus: tutkija voi säädellä aineiston keruuta joustavasti tilanteen edellyttämällä tavalla ja vastaajaa myötäillen. Haastattelussa on ratkaisevaa se, miten tutkija osaa tulkita haastateltavan vastauksia kulttuuristen merkitysten ja merkitysmaailmojen valossa. Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö-, pari tai ryhmähaastatteluna. (Hirsjärvi ym. 2009, 204–205, 207.) Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan avointa haastattelua kannattaa hyödyntää kokemuksellisuutta tavoittelevassa tutkimuksessa (Puusa 2011, 83).

Avoimella haastattelulla on monia käytössä olevia synonyymejä, kuten syvähaastattelu, ei-johdettu haastattelu, strukturoimaton haastattelu sekä standardoimaton haastattelu. Avoin haastattelu on menetelmä, joka tarjoaa mahdollisuuden syvälliseen tietoon. Avoin haastattelu on haastattelujen muodoista kaikista lähimpänä keskustelua, koska sille on tyypillistä spontaani tiedonvaihto sekä keskustelunomaisuus. Haastattelijä pyrkii selvittämään haastateltavan ajatuksia, käsityksiä, mielipiteitä sekä tunteita sitä mukaan kun ne tulevat luonnollisesti vastaan keskustelun aikana. Hänen on myös kunnioitettava haastateltavan tapaa rajata ja rakentaa vastauksiaan. Ilmiöstä tulisi paljastua vain tutkittavan näkemys, ei tutkijan. Aiheet voivat muuttua keskustelun kuluessa, koska haastattelijä ei ole sidottu etukäteen laadittuihin kysymyksiin tai niiden esittämisyjärjestykseen. Kun haastattelussa ei ole selkeää runkoa, jää tilanteen ohjailu haastattelijan tehtäväksi. Tieto tavoite-

taan parhaiten avoimilla kysymyksillä, mikä helpottaa haastateltavan puhumista avoimesti. (Siekkinen 2010, 45; Hirsjärvi ym. 2009, 209; Tuomi ym. 2009, 75–76.)

6.2.3 Tutkimuspäiväkirja

Kolmas aineistonkeruumenetelmäni oli tutkimuspäiväkirja, jota kirjoitin jokaisen yksilö- ja ryhmätapaamisen jälkeen. Kirjoitin päiväkirjaa heti tapaamisen jälkeen tapahtumien ja asioiden ollessa vielä hyvin tuoreina mielessä. Kuvasin päiväkirjaan tapahtumien kulkua, havaintoja osallistujien toiminnasta sekä keskusteluista, ryhmädynamiikasta ja eri rooleista. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaan tapaamiskertojen tunnelmia sekä erilaisten keskustelujen synnyttämiä sekä omia että ryhmän jäsenten osoittamia tuntemuksia ja ajatuksia. Reflektoin tutkimuspäiväkirjassa myös omaa toimintaani, omia tuntemuksiani ja ajatuksiani sekä kirjasin ylös mieleeni nousseita kehittämisideoita, suunnitelmia ja kysymyksiä. Etenkin prosessin alkuvaiheessa pohdin päiväkirjassani ohjaamistani ja itselleni asettamiani henkilökohtaisia tavoitteita. Hyödynsin tutkimuspäiväkirjaa johtopäätösosiossa tuloksia tutkiessani ja kytkiessäni niitä teoriaan sekä toiminnan kuvaus – osiossa. Koin päiväkirjan pitämisen erittäin hyödylliseksi: lukiessani tekstejä jälkeinpäin huomasin ryhmän eri kehitysvaiheet ja ohjaajana kehittymiseni.

Tutkija voi kirjoittaa havaintonsa muistiin tutkimuspäiväkirjaansa, minkä avulla tutkija voi jäsentää ajatuksiaan. Päiväkirjaan kootaan tietoa tutkimuksen etenemisestä ja tunnelmista sekä omaa toimintaa koskevia havaintoja, vaikutelmia, palautteita, yhteenvetoja, tiivistelmiä, kysymyksiä ja hämmennyksen aiheita. Tämä vie tutkimusprosessia eteenpäin. (Huovinen & Rovio 2008, 107.)

6.2.4 Aineistonkeruu luovia ja toiminnallisia menetelmiä hyödyntäen

Käytin aineistonkeruumenetelmänä myös luovia ja toiminnallisia menetelmiä, jotka olivat mukana luomassa hyvää ja toimivaa ryhmähenkeä. Erilaisten harjoitusten avulla sain kosketuksen nuorten tunteisiin, ajatuksiin ja mielipiteisiin ja samalla vastauksia tutkimuskysymyksiini. Tarkoituksena oli myös se, että erilaisten toimintojen kautta nuoret saivat onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden ajatus-

prosessiin, joka avaisi uusia näkökulmia omaan arkeen. Käytin ryhmätapaamisissa nuorten kanssa liikuntaa, musiikkia, kirjoittamista ja kuvia eri tavoin.

Ihminen tarvitsee luovia virikkeitä: haasteita, jotka laittavat ajattelemaan, tuntemaan ja toimimaan. Joskus uudet asiat, tekemiset tai näkökulmat voivat liikuttaa koko ihmisen kohti uutta muutoksen suuntaa. (Järvelä ym. 2008, 19.) Ryhmätöimintoina luovat ja toiminnalliset menetelmät painottavat yhteisen toiminnan ja tekemisen prosessia, mikä puolestaan vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toiminnan taustalla on tietoisuus siitä, että itse toiminnan tulos ei ole oleellista, vaan tärkeintä on kaikki se, mitä yhteisessä työskentelyprosessissa tapahtuu. Luovat ja toiminnalliset menetelmät mahdollistavat toiminnan syventymisen ja täten antavat osallistujille mahdollisuuden tarkastella omaa elämäänsä ja itseään sekä yksilönä että yhteisön jäsenenä. Menetelmät tuovat arkeen uutta vaihtelua ja tekemisen riemua sekä uskallusta etsiä uutta. (Nietosvuori 2008, 136.)

Eri taiteen muotoihin perustuvat menetelmät ovat alkaneet herättämään kiinnostusta yhä enemmän sosiaalityössä ja terveydenhuollossa. Esimerkkeinä näistä menetelmistä ovat muun muassa piirtäminen, kirjoittaminen, musiikki ja liikkuminen. (Keränen, Nissinen, Saarnio & Salminen 2001, 106.) Erilaiset luovat menetelmät tarjoavat ammattilaisille konkreettisia välineitä kohdata eri-ikäisiä asiakkaita. Luoviin toimintoihin osallistuminen rikastuttaa elämää ja antaa vaihtelua arkeen. Osallistujat saavat olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa, oppia uusia asioita ja löytää uusia puoli itsestään, rentoutua ja saada uudenlaista sisältöä elämäänsä. Luovat toiminnot tukevat ja kannustavat nuoria itseilmaisuun, tutustumaan itseensä, löytämään omia kiinnostuksen ja osaamisen alueita. Ne myös kehittävät nuoren sosiaalisuutta sekä empaattisuutta. (Laine ym. 2009, 205–206, 212–213.)

Toiminnalliset työtavat ovat yksi tapa kohdata asiakkaita tuoden erilaisia keinoja asiakkaan ja työntekijän välisen yhteyden luomiseen (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 157). Toiminnallisia menetelmiä ovat kaikki tekemiseen ja toimintaan liittyvät harjoitukset, joiden avulla pyritään aktivoimaan yksilön ja ryhmän toimintaa sekä oppimista. Tekeminen synnyttää myös ajatuksellista toimintaa; toiminta aloittaa usein prosessin, joka avaa uusia näkökulmia. Todellisuus ja kuvit-

teellisuus sekoittuvat harjoituksissa, mikä auttaa mielikuvituksen ja luovuuden heittämisessä. (Kataja ym. 2011, 30.)

Toiminnallisuus lisää ryhmän yhteenkuuluvuutta ja yhteishenkeä. Erilaisten harjoitusten avulla opitaan ja harjoitellaan vuorovaikutustaitoja, kuuntelemista, puhumista, toisen huomioon ottamista eläytymistä, esiintymistä, yhteistyön tekemistä sekä mielikuvituksen käyttöä. Toiminnallisten harjoitusten avulla voidaan siis harjoitella sosiaalisissa tilanteissa ja yhteiskunnassa tarvittavia taitoja mielekkäällä ja hausalla tavalla. Luottamuksellisessa ryhmässä voidaan käsitellä myös vaikeita asioita, kuten yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Toiminnalliset harjoitukset voivat vahvistaa yksilön ja ryhmän kykyä uskoa omiin kykyihin kehittämällä sekä itsetuntoa että itsetuntemusta. (Leskinen 2009, 13.)

Liikunta antaa sekä yksilöille että yhteiskunnalle voimia kohdata muutoksia ja tulevaisuuden haasteita. Liikunta on monelle tärkeä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lähde tuoden keskeistä elämänsisältöä. Monissa eri merkityksissään ja muodoissaan liikunta voi osaltaan edistää hyvinvointia elämänkaaren eri vaiheissa. (Haukilahti & Miettinen 2000, 13.) Liikunnan avulla on mahdollista ilmaista itseään kehonsa kautta, opetella sosiaalisia tilanteita sekä vuorovaikutusta muiden kanssa.

Musiikissa on paljon mahdollisuuksia: se aktivoi alitajuista, tiedostamatonta mielenmaisemaa, sen keinoin voidaan sekä paljastaa että parantaa. Musiikin avulla voidaan käsitellä vaikeitakin asioita turvallisesti, symbolisen etäisyyden päässä. Ryhmän kanssa voidaan myös keskustella yhteisesti musiikin herättämistä ajatuksista ja tunteista. Musiikki saa aikaan vuorovaikutusta, se antaa esteettisiä kokemuksia ja tuottaa mielihyvää. Musiikilla on myös fysiologisia vaikutuksia: sen avulla voidaan stimuloida tai rauhoittaa. Musiikkia voidaan yhdistää esimerkiksi piirtämiseen, maalaamiseen ja kirjoittamiseen. (Tietoa musiikkiterapiasta Suomessa 15.1.2011.)

Kirjoittaminen voi olla Tuularin (2000) mukaan vuorovaikutusta joko oman sisimmän tai muiden ihmisten kanssa. Kirjeiden kirjoittaminen itselle on turvallinen tapa tuulettaa tunteitaan sekä tuoda ajatuksiaan esille. Voimakkaita tunteita voi olla vai-

kea ilmaista, jolloin kirjoittaminen voi olla hyvä tapa helpottaa oloa. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 318, 324.)

Kuvat sopivat vuorovaikutuksen välineeksi monille, sillä ne ovat turvallinen tapa ilmaista itseään. Ne tarjoavat ilmaisukanavan myös vaikeille tunteille, joiden käsittely voi olla sanallisesti vaikeaa. (Vilen ym. 2008, 305; Vuorinen 1998, 149–150.) Kuvien tehtävänä on välittää virikkeitä, mielikuvia, tunnelmia ja unelmia, herättää tunteita, mielipiteitä ja kysymyksiä sekä mahdollistaa itseilmaisu valmiiden kuvien kautta tai luovan kuvailmaisun avulla (Vuorinen 1998, 150).

6.3 Laadullisen tutkimuksen eettisyys, arviointi ja luotettavuus

Olen antanut nuorille mahdollisuuden päättää itse osallistumisestaan tutkimukseeni ja antanut tutkimuksesta riittävästi tietoa heille. Olen selvittänyt ryhmätoimintaan osallistuneille mistä opinnäytetyössäni on kysymys sekä kertonut, ettei heidän henkilötietojaan tulla julkaisemaan missään muodossa. Olen jättänyt osallistujien nimet ja tarkat iät mainitsematta työssäni anonymiteetin suojaamiseksi. Tapaamisen jälkeen kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa omalla tietokoneellani, johon pääsen vain minä kirjautumaan salasanan avulla. Opinnäytetyön ollessa valmis hävitän kaikki tiedot tietokoneeltani. Kunnioitan vaitiolo- ja salassapitovelvollisuutta, mikä Kuulan (2006, 92) mukaan koskee tutkijaa koko tutkimuksen ajan ja vielä sen päätyttyäkin.

Osallistujien itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan sillä, että jokaiselle annetaan mahdollisuus päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Tämä onnistuu antamalla riittävästi tietoa tutkimuksesta: perustiedot tutkimuksesta ja sen toteuttajista sekä tutkittavilta kerättävien tietojen käyttötarkoitus. Ihmisten yksityisyyden suojeleminen ja kunnioittaminen tarkoittaa tutkimuksessa sitä, että heillä tulee olla oikeus määrittää, mitä tietoja he antavat tutkimuskäyttöön. Tutkimustekstejä ei saa kirjoittaa niin, että yksittäiset ihmiset olisivat tunnistettavissa niistä. (Kuula 2006, 61–62, 64; Mäkinen 2006, 114–115.)

Sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa (Arki, arvot, elämä, etiikka 2005, 8, 20) todetaan, että ammattilaisen tulee kunnioittaa asiakassuhteen luottamukselli-

suutta sekä varjella asiakkaiden yksityisyyttä noudattamalla työtä sääteleviä salassapitosäännöksiä. Asiakkaalla on oikeus yksityisyyteen sekä henkilökohtaiseen tietosuojaan. Sosiaalialan ammattilainen toimii tahdikkaasti kunnioittaen asiakassuhteen luottamuksellisuutta. Ryhmätapaamisten alussa määrittelimme yhteiset säännöt, joista tärkeimmäksi muodostui luottamuksellisuus puolin ja toisin. Minua sitoo tutkijana luottamuksellisuus, mutta myös nuoret kokivat sen tärkeänä.

Etiikkaa ja arvoja on pidetty sosiaalityön ammatillisen toiminnan tärkeimpänä lähtökohtana (Raunio 2009, 82). Sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa (Arki, arvot, elämä, etiikka 2009, 6) todetaan, että asiakkaan ihmisarvon sekä yksilöllisyyden ehdoton kunnioittaminen on ainoa mahdollinen perusta sekä eettisesti että moraalisesti kestäväälle toiminnalle. Eettiset kysymykset kulkevat tavalla tai toisella mukana tutkimuksen alusta loppuun: etiikka moraalisinä valintoina ja päätöksinä kattaa koko tutkimusprosessin aiheen valinnasta tulosten vaikutuksiin saakka. (Kuula 2006, 11.) Eettinen ajattelu tarkoittaa kykyä pohtia sekä omien että yhteisön arvojen kautta sitä, mikä on oikein tai väärin eri tilanteissa. Etiikan edellytyksenä on siis se, että asioihin on aina olemassa moraalinen näkökulma. (Kuula 2006, 21; Pietarinen & Launis 2002, 42.) Opinnäytetyötä tehdessäni olen toiminut eettisesti kunnioittaen osallistujien yksilöllisyyttä ja yksityisyyttä. Kriittisellä reflektoinnilla voin perustella eettisesti tekemiäni valintoja ja ratkaisuja prosessin aikana. Opinnäytetyön prosessin aikana oman työskentelemisen sekä valintojen reflektointi, eli aktiivinen tarkastelu ja arviointi, tuli näkyvämmäksi.

Eettisesti hyvän tutkimuksen takaajina toimivat hyvä tieteellinen käytäntö, lainsäädäntö sekä ammattieettiset säännöstit. (Hirvonen 2006, 33). Gotterbarnin (2000) mukaan ammattieettinen säännöstö voidaan jakaa kolmelle eri tasolle. Ylätasossa on varsinainen eettinen säännöstö, jota voidaan pitää inhimillisenä ja visionäärisenä ohjeistuksena. Toinen taso sisältää käyttäytymis- ja menettelytapasäännöt, joissa eettisyyttä käsitellään ammattikunnan tai ammattilaisen kannalta. Kolmas taso käsittää ammattilaisen toimintasäännöt, jotka neuvovat miten toimitaan konkreettisissa ongelmatilanteissa. (Mäkinen 2006, 167.) Olen noudattanut yleisiä eettisiä arvoja, kuten rehellisyyttä ja oikeudenmukaisuutta koko tutkimuksen ajan sekä noudattanut hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen pystynyt tekemään opinnäyte-

työn prosessin eri vaiheissa itsenäisiä päätöksiä, jotka ovat olleet moraalisesti ja eettisesti oikein ja oikeudenmukaisia.

Tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Ojalan (2003), Petersin (2002) sekä Whitleyn ja Crawfordin (2005) mukaan laadullisia tutkimuksia ja niiden luotettavuutta on usein arvoستeltu pienestä osallistujamäärästä, subjektiivisuudesta sekä satunnaistamisen ja yleistettävyyden puutteesta. Tällöin laadullisen tutkimuksen keskeisistä ja tutkimusta vahvistavista ominaispiirteistä on tehty tutkimuksen kriittisiä kohtia, jotka kumoavat esitetyt tulokset. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta olisikin tarkasteltava aina sen omista lähtökohdista lähtien. (Kylmä ym. 2007, 127, 133–134.) Olen pyrkinyt koko tutkimuksen ajan jatkuvaan reflektointiin sekä pohtimaan omia valintojani sekä vaikutustani, mikä Aaltion ym. (2011, 164) mukaan vaikuttaa olennaisesti tutkimuksen luotettavuuteen.

Alasuutarin (1994) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa tutkijan on osoitettava yleistettävyyden taitoaan eli kykyä tarkastella tutkittavaa asiaa yleisellä tasolla tutkimuksen aikana. Tämän voi havaita tutkijan taitona yhdistää eri havaintoja. Eskolan ja Suorannan (2000) mukaan yleistettävyyden ehtona on tulkintojen kestävyys sekä syvyys. Tutkimuksen toteuttamista ja tutkimuksen luotettavuutta ei voida pitää toisistaan erillisinä tapahtumina. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä. Arvioinnin kohteena ovat tutkijan tutkimuksessaan tekemät valinnat, ratkaisut sekä teot. (Vilka 2005, 157–159.) Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että sitä voidaan lukea ymmärtäen perustana olevat tutkijan ratkaisut, totuuden tavoittelun luonne sekä vakuuttua tutkijan rehellisyydestä koskien tiedonhankintaa ja eri tulkintoja. (Aaltio ym. 2011, 154.)

Tutkimuksen kohdeilmiöön perehtyminen huolellisesti ja monesta eri näkökulmasta on hyvin merkityksellistä luotettavuuden arvioinnin kannalta. Aineistonhankinnassa luotettavuus huomioidaan keräämällä samasta tutkimuskohteesta useita eri aineistoja. Haastatteluaineistoa analysoitaessa tutkijan tulisi myös kyetä ymmärtämään yhteiskunnallisen todellisuuden vaikutus kulttuuristen tekstien sisältöön. Ihmiset puhuvat usein samoista asioista eri tavoin tilanteesta riippuen. (Aaltio ym. 2011, 159–160.) Tutkimuksen kannalta on tärkeää tiedostaa, minkälaista vaihtelua

tutkimusprosessin aikana tutkijassa, aineistonkeruumenetelmissä tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuu. Tutkittavalla ilmiöllä voi olla omia muuntuvia ominaispiirteitä, joiden tarkastelu edellyttää tutkimusprosessin muuntumista joustavasti tutkimuskohteen mukaisesti. (Kiviniemi 2007, 81.) Ennen tutkimuksen aloittamista perehdyin laajasti tutkittavaan ilmiöön teoriaan tutustumalla. Tutkimusta tehdessäni olen toiminut joustavasti huomioiden tutkimukseen osallistuneiden tarpeita ja toiveita. Olen käyttänyt useita eri aineistonkeruumenetelmiä luotettavuuden takaamiseksi sekä saadakseni tarpeeksi vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Yleisesti validiteetillä eli pätevyydellä viitataan siihen, miten hyvin mittari tai tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Reabiliteetilla taas tarkoitetaan mittauksen luotettavuutta ja tarkkuutta. Validiteetissa on kyse siitä, tutkiiko tutkimus sitä, mitä se on sanonut tutkivansa, ovatko tutkimuksen tuottamat käsitteet ilmiötä kuvaavia ja aineiston perustelemia, onko tieto tuotettu pätevästi ja päteekö tieto tutkimuskohteeseen. Validiteettia käytetään myös tutkimuksen laatua kuvaavana yleisenä terminä, jolloin kiinnitetään huomiota tiedon tuottamistavan pätevyYTEEN. Niiden täytyy olla perusteltavissa tieteen yleisten kriteerien tai tutkimuksen edustaman tutkimusperinteen näkökulmasta. Pätevyys tarkoittaa myös sitä, että tutkimus on pätevää tutkimuksen kohteena olevan ilmiön kuvaajana. Pätevyyteen liittyy myös ajatus tutkijan ja tutkittavien maailman välisestä suhteesta: kuinka vahvasti tutkijan käsitteet, tulkinnat ja havainnot vastaavat tutkittavien käsitteitä, tulkintoja ja havaintoja. Validiteetin käsite voidaan jakaa kahteen osaan. Sisäisellä validiteetilla viitataan tutkimuksen sisäiseen logiikkaan ja johdonmukaisuuteen. Ulkoisella validiteetilla mitataan sitä, onko tutkimus yleistettävissä. (Ronkainen ym. 2011, 130.)

Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti tarkoittaa tutkimuksen kohteeksi määritellyn ilmiön eheyttä. Sisäisen validiteetin vaatimusten huomioiminen merkitsee tutkimuksen päättelyketjujen läpivalaisua. Tutkimuksen reliabiliteettia lisää kahden mittauksen tuottama samanlainen tulos. (Aaltio ym. 2011, 155–156.) Reabiliteetti koostuu kahdesta osasta: yhtenäisyydestä ja pysyvyydestä tai vakaudesta. Flickin (1998) mukaan reabiliteetin luonnehdintaa voidaan laventaa tarkoittamaan toimintatapojen luotettavuutta eli esimerkiksi aineistonkeruun huolellisuutta ja ylipäänsä tutkimuksen laatimista sekä sen huolellisuutta. (Ronkainen ym. 2011, 130–133.)

Koin valitsemieni aineistonkeruumenetelmien antavan luotettavasti ja riittävästi vastauksia tutkimuskysymyksiini. Yksin toimiessani koin useamman eri menetelmän antavan luotettavan ja todellisen kuvan tutkimuskysymyksien vastauksien tutkimiseen. Olisi tietenkin ollut mahdollista äänittää haastatteluja, mutta tämä ei olisi ollut mielestäni sopivaa liittyen kohderyhmääni. Nuorilla miehillä oli muutenkin korkea kynnys osallistua ryhmään ja halusin tehdä osallistumisen mahdollisimman helpoksi heille koko prosessin ajan. Reabiliteetti todentuu työssäni, sillä useamman eri aineistonkeruumenetelmän tulokset ovat olleet yhteneväisiä. Olen toiminut huolellisesti jokaisessa prosessin vaiheessa. Validiteetti todentuu myös, sillä tutkimuksen tuottamat käsitteet ovat ilmiötä kuvaavia ja aineiston perustelemlia sekä tieto pätee tutkimuskohteeseen.

7 TOIMINNAN KUVAUS JA ARVIOINTI

Tässä osiossa kerron ryhmätoimintaan osallistuneiden nuorten miehen taustoista pienen tarinan avulla. Tämän jälkeen kerron yleisesti jokaisesta kahdeksasta ryhmätapaamisestamme nuorten kanssa: mitä ryhmässä tehtiin, mitä tapaamiskerroilla tapahtui ja mistä nuoret halusivat jutella. Jokaisen tapaamiskerran lopusta löytyy myös otteita kirjoittamastani tutkimuspäiväkirjastani.

7.1 Ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret miehet

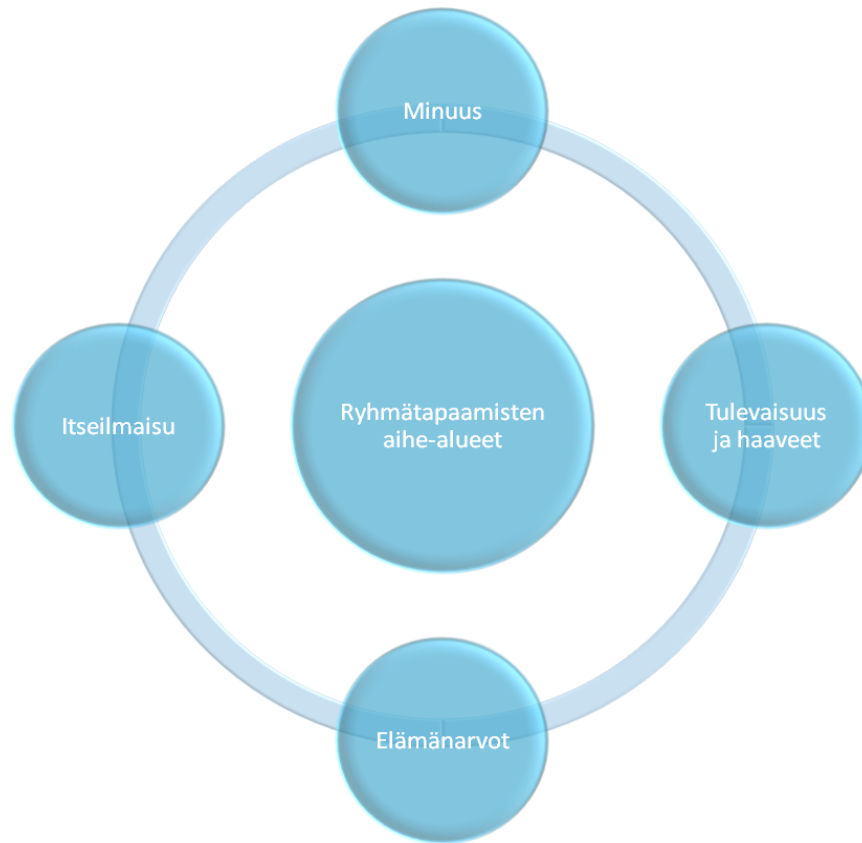
Ryhmätoimintaan osallistuneiden nuorten miesten taustat ja elämäntilanteet olivat hyvin samankaltaisia. Heillä oli paljon yhteistä, kuten rankat kokemukset lapsuudessa. Luottamuksellisuuden ja yksityisyyden suojan vuoksi en halunnut muodostaa jokaisesta osallistujasta omaa tarinaa, vaan kokosin yhteisen tarinan heistä muodostaakseni yleisen käsityksen osallistujista. Nuoret ovat itse kertoneet seuraavia asioita arjestaan ja koko elämästään:

”Mua on koulukiusattu koko ikäni. Olin aika arka koulussa ja olen kyllä vieläkin hiljainen. Muutin tälle uudelle paikkakunnalle et saisin uuden alun, täällä ihmiset onki mukavampia. Iskä asuu lähellä, mutta se on ollu työkyvyttömyyseläkkeellä jo monta vuotta. Mulla on onneks yks tärkeä harrastus, joka on ollu mulla jo lapsesta asti, Armeija jäi kesken, ei siitä sitte tullu mitää. Valvon usein aamuun asti, istun koneella tai katon leffoja. Mun on hieman vaikee ymmärtää asioita heti, tunteita en oikeen osaa ilmasta. Joskus ku oon oikeen vihanen, en tiiä mitä tekisin. Usein vaa hajotan kotona jotain ku suututtaa nii paljo. Ei oo sanoja vihalle ja jos oiski, kenelle mä niitä ees sanoisin... Mulla on ollu kauan mielenterveysongelma, se estää mua osallistumista juttuihin, kuten joihinki harrastuksiin. Mulla on kuntoutuminen kesken, en pysty käymään koulua tai olemaan töissä. Toivon, että mulla ois joskus oma koti, koira ja tyttöystävä.”

7.2 Ryhmätapaamiset

Toteutin opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden kevään 2012 aikana, jolloin pidin nuorille kahdeksan ryhmätapaamista. Ryhmätapaamisten suunnitteluun meni yllättävän paljon aikaa, koska halusin tehdä suunnittelun huolella tutkimuskysymykseni huomioiden. Huomion tapaamisten suunnitteluissa myös nuorten toiveita, joita olin yksilötapaamisissa saanut. Ennen ryhmätoiminnan alkua tapasin jokaisen ryhmätoimintaan lupautuneen nuoren miehen yksitellen heille sopivassa paikassa: etsivän nuorisotyön toimistolla, kahvilassa sekä Toimintojen talolla. Tapaamiskerroilla tutustuimme toisiimme kertomalla asioita omasta elämästä. Kerroin nuorille tulevasta ryhmätoiminnasta sekä pyysin heiltä mahdollisia ideoita ja toiveita yhteisiä tapaamisia varten. Yksilötapaamisten avoimet haastattelut olivat hyvänä pohjana suunnittelussa. Pääsin tutustumaan jokaiseen nuoreen henkilökohtaisesti ja sain alustavasti selville, minkälaisia he ovat ja millainen ajatusmaailma heillä on.

Nuorten miesten motivaation kannalta valmistelulla ja toiminnasta tiedottamisella etukäteen oli suuri merkitys. Yksilötapaamisten tarkoituksena oli valmistella miehiä tulevan toiminnan alkamiseen ja samalla pyrkiä madaltamaan heidän kynnystä osallistua ryhmään. Pyrin tuomaan nuorille miehille selvästi esille sen, että heillä itsellään on mahdollisuus vaikuttaa tulevan toiminnan sisältöön ja toteutukseen. Pyrin luomaan toiminnasta mielekkään kuvan antamalla heille konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä ryhmän toimintaan voisi sisältyä. Painotin myös sitä, että toimintasuunnitelmat muuttuvat koko ajan, ja että heillä oli mahdollisuus antaa ehdotuksia koko toiminnan ajan.



Kuvio 1. Ryhmätapaamisten aihealueet

Ensimmäinen tapaamiskertamme oli 14.2.2012 Toimintojen talolla. Ennen ryhmän alkamista muistutin ryhmään lupautuneita nuoria miehiä tapaamisestamme tekstiviestillä. Saavuin Toimintojen talolle hyvissä ajoin järjestelemään paikkoja. Minua jännitti melkoisesti: mitä jos kukaan ei tulekaan paikalle? Ryhmässä oli kuitenkin helpotuksekseni kolme osallistujaa. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tavoitteenani oli ryhmään tutustuminen ja toiminnan aloittaminen joustavasti. Halusin nuorten tutustuvan minuun ja toimintatapoihini sekä toisin päin. Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli järjestää mukavaa tekemistä yhdessä mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Halusin nähdä miten ryhmä toimii yhdessä ja kuinka yksilöt toimivat ryhmässä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kerroin aluksi yhteisistä säännöistä, joihin jokaisen tulee sitoutua. Muodostimme yhdessä nämä pelisäännöt, joihin kuului muun muassa ehdoton luottamuksellisuus. Aloitimme ryhmän hausalla piirustusharjoituksella, joka sai kaikki nauramaan. Tämä lievensi huomattavasti alkujännitystä. Tämän jälkeen nuoret saivat tehdä itse laatimani testin ”millaisena näen maailman” (liite 1). Keskustelimme testin tuloksista yhdessä. Tämän testin avulla sain nuoret havahtumaan, miten erilaisia olemme ja miten erilail-la voimme nähdä tämän maailman. Tarkoituksena oli myös tutustua minuuteen:

millainen minä itse olen. Aihealueina testissä olivat muun muassa elämäntavat, kulttuuri ja erilaisuus. Lopuksi teimme kaksi totuutta ja yksi valhe – tehtävän, jossa jokainen sai vuorollaan esittää sekä oikeita että valheellisia väittämiä omaan elämänsä liittyen. Tämä harjoitus auttoi koko ryhmää tutustumaan paremmin toisiinsa. Samalla pääsin tutustumaan vielä lähemmin jokaisen nuoren ajatusmaailmaan. Ilmapiiri ryhmässä oli aluksi hieman jännittynyt, mutta alun jälkeen osallistujat rentoutuivat ja alkoivat jutella hieman myös toisilleen.

”Olin innoissani ryhmän alkamisesta, mutta myös hieman jännittynyt. Itse asiassa koko ilmapiiri oli hieman jännittynyt, kunnes aloimme tehdä hauskaa harjoitusta. Olinkohan välillä liian varovainen sanojeni kanssa? Etenkin aluksi tuntui, että mietin liikaa omia sanojani ja tekemisiäni. Nuoret osallistuivat kyllä ennakkoluulottomasti tehtävien tekemiseen, hienoa!”

Toisen tapaamiskertamme 28.2.2012 tavoitteena oli nuorten itseilmaisu ja oman minän kanssa työskentely. Halusin nuorten voivan unelmoida ja esittää toiveita tulevaisuuttaan ajatellen: on olemassa muutakin kuin vain nykyhetki. Tälläkin kerralla toiminnassa oli mukana kolme ryhmän jäsentä. Ryhmäläiset saivat kirjoittaa kirjeen tulevaisuudestaan. Kerroin heille, että saivat kuvitella itsensä tulevaisuuteen viiden vuoden päähän, jolloin elämässä kaikki toiveet ovat toteutuneet. He saivat kirjoittaa, mitä toiveita ja unelmia he ovat saavuttaneet. Jokaisella oli haaveita ja unelmia, mutta sovimme, että nuoret saivat pitää kirjeen itsellään ja olla jakamatta siihen kirjoitettuja asioita. Keskustelimme paljon tällä toisella tapaamiskerralla monista eri aihealueista. Minut yllätti nuorten avoimuus. Eräs nuori kertoi, kuinka hänellä ei ole tarpeeksi vihanhallintakeinoja. Hän purkaa välillä pahaa oloaan fyysisesti. Tätä asiaa pohdimme yhdessä ja mietimme myös erilaisia vihanhallintakeinoja, jotka eivät ole vahingollisia. Kiinnitin huomiota nuorten käyttäytymiseen: he olivat huomattavasti rennompia ja avoimempia kuin ensimmäisellä tapaamiskerralla. Havaitsin myös itsessäni muutosta: en jännittänyt enää yhtään ryhmätapaamista etukäteen ja mielestäni ohjaamiseni sujui luontevasti ja helposti. Palautteissa tuli ilmi, että nuoret toivoivat seuraavalle tapaamiskerralle liikunnallista tekemistä.

”Tapaamisen jälkeen huomasin, kuinka turhan suuria tavoitteita olin ajatellut itselleni ohjaajana. Nuoret halusivat myös jutella, eikä vain siirtyä tehtävästä toiseen.”

”Nuorten välille alkaa muodostua selvästi tietynlaista kaveruutta, veljeyttä, tunnesidettä. Ryhmän roolit olivat todella selkeät: minä olen ohjaaja ja muut ovat ryhmän jäseniä. Kunnioitusta on puolin ja toisin: avoimella asenteella mennään eteenpäin.”

Kolmannella tapaamiskerralla 13.3.2012 päätimme mennä yhdessä keilaamaan. Ryhmässä oli tälläkin kertaa mukana kolme osallistujaa. Nuoret miehet toivoivat edellisellä kerralla liikunnallista tapaamista, joten päädyimme keilaamiseen. Mielestäni joka tapaamiskerta ei ole hyvä vain istua, jutella ja tehdä erilaisia tehtäviä neljän seinän sisällä. Mielestäni on myös hyvin tärkeää, että nuoret saavat sosiaalisia kokemuksia ja pääsevät osallisiksi erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Nuoret kaipaavat myös jotakin motivaatiota ryhmässä pysymiseksi sekä ryhmädynamiikankin vuoksi on tärkeää tehdä nuorten toivomia asioita. Syrjäytymisuhan alla olevat nuoret miehet ovat erittäin vaativa ryhmä ryhmänohjaajan kannalta, joten minun oli tärkeä aistia osallistujien tuntemuksia ja toiveita, joita he ilmaisivat sekä sanallisesti että sanattomasti. Sain odotella ryhmäläisiä hetken aikaa keilahallin edessä: luulin jo hetken, ettei kukaan nuorista saapuisi paikalle. Lähetin tekstiviestit jokaiselle nuorelle, joista yksi soitti minulle ja sanoi heränneensä juuri. Keilaamisen myötä nuoret saivat harjoitella kärsivällisyyttä: oman vuoron odottamista ja pettymysten sietämistä. Tämä oli aluksi yhdelle nuorelle vaikeaa: hän pettyi, kun kaikki ei sujunutkaan aluksi hänen odotustensa mukaan. Oli mukavaa huomata, kuinka heidän kasvoiltaan loisti onnistumisen riemu etenkin täyskaadon jälkeen. Nuoret saivat myös opettaa minulle keilaamisen tekniikoita, joista he ainakin sanoivat tietävänsä enemmän kuin minä itse. Keilaamisen jälkeen jäimme vielä juttelemaan hetkeksi keilaamisesta, seuraavasta tapaamiskerrasta sekä kysyin nuorten suunnitelmista tuleville päville, joita ei kuitenkaan juurikaan ollut.

”Kaikkien mielestä oli mukavaa heittäytyä hetkeksi toiseen maailmaan: maailmaan, jossa ei tarvitse miettiä mitään arkipäivän murheita vaan keskittyä ainoastaan keilojen kaatamiseen. Toki leikkimielisesti, mutta silti kuitenkin vähän kilpailuhengessä...”

Neljäs tapaamiskertamme oli 28.3.2012. Kokeilimme soveltaa tulevaisuusverstasta (liite 2) kolmen ryhmän jäsenen kesken. Onnistuneen tulevaisuusverstaan tuntee siitä, että se tarjoaa osallistujille iloa, vahvistaa heidän itseluottamustaan ja saa jokaisen tuntemaan, että heidän ajatuksensa ovat arvokkaita ja että heidän elämänsä on mielekästä. Osallistuminen verstasprosessiin vaikuttaa osallistujien asennoitumiseen, itsetuntoon sekä sosiaalisiin valmiuksiin luovuutta ja aktiivisuutta edistävällä tavalla. (Anunti & Vesikansa. [viitattu 30.6.2012], 2.) Tulevaisuusverstaan koko prosessi sujui hyvin, vaikka jouduin turvautumaan lähes koko ajan muistilappuihini. Pääteemanamme oli yksinäisyys. Nuoret halusivat pelata lopuksi pelejä, joita löysimme huoneesta.

”Ennen ryhmää pelkäsin, että oma väsymykseni kiireisestä päivästä heijastuisi nuoriin. Avatessani Toimintojen Talon oven kaikki kuitenkin unohtui: nuoret saivat jo läsnäolollaan minut heti hyvälle tuulelle ja unohtamaan päivän muut tapahtumat. Ohjaajan huono päivä – saisiko sellaista edes antaa tapahtua nuorten kanssa toimiessa?”

Viides tapaamiskertamme oli 11.4.2012. Keskustelimme edellisen kerran tapaamisen teemasta ja tehtävästä. Laitoin pöydälle kortteja, joista jokainen sai valita omansa liittyen edelliskerran tuntemuksiin ja toisen kortin nykyhetken tuntemuksiin. Korteissa oli kuvattu erilaisia tunnetiloja ihmisten ja maisemien avulla. Yksi nuori mies alkoi pohtia vanhempiensa avioeroa. Pohdimme yhdessä hänen kanssaan avioeroa ja sen vaikutuksia hänen elämäänsä. Monet keskustelut olivat hyvin henkilökohtaisia, mikä haastoi minua ryhmänohjaajana. Ryhmän sisällä puhutut asiat olivat ehdottoman luottamuksellisia, kuten olimme sopineet jo ryhmän alkaessa. Jokainen nuori aikuinen kertoi avoimesti elämästään, sekä mukavia että vaikeita tapahtumia ja kokemuksia. Kahden nuoren toisella vanhemmalla oli ongelmia alkoholinkäytön kanssa ja osa oli jo pois työelämästä eri syistä. Tällä kerralla käytin musiikkia rentoutumisen keinona. Yksi ryhmäläinen halusi soittaa matkapuhelimestaan hänelle tärkeitä kappaleita, jotka käsittelivät vaikeita asioita. Ryhmän lopuksi halusin nuorten kirjoittavan ajatuksia ja palautetta tapaamisesta, joita olivat mm. ”mukavaa oli” ”aika meni äkkiä”. Tämä palautteen keräämistapa ei ollut mielestäni kovin onnistunut, sillä nuoret ovat antaneet usein palautetta sanallisesti ja jopa spontaanisti. Olen myös saanut palautetta havainnoimalla nuoria: heidän asennoitumistaan ja osallistumistaan ryhmässä eri tehtäviin ja keskusteluihin.

”Musiikin käyttäminen nuorten kanssa tuntui luontevalta molemmin puolin. Monesti laulujen sanat kertovat rakkaudesta, mutta yksi nuori halusi soittaa kappaleita, jotka kertovat ahdistuksesta, luopumisesta ja pettymyksistä. Onneksi lauluissakin usein loppujen lopuksi kaikki kääntyy parhain päin.”

Kuudes tapaamiskertamme oli 24.4.2012 ja osallistujia ryhmässä oli kaksi. Tapaamiskerran tavoitteeksi olin miettinyt etukäteen elämänarvojen ja tulevaisuuden käsittelemisen. Aluksi levitin pöydälle erilaisia tunnetiloja esittäviä valokuvia, joista jokainen sai valita mieleisensä kuvan. Keskustelimme lyhyesti kuvista ja niistä syntyneistä erilaisista mielikuvista. Minulla on ollut tapana aloittaa ryhmä keskustelemalla nuorten kanssa heidän kuulumisistaan. Keskustelu johti lopulta työttömyyteen: mitä on olla työtön ja mistä se johtuu. Tällä kerralla syntyi keskustelua myös päihteistä ja etenkin alkoholista. Ryhmän jäsenten mielipiteet päihteiden käytöstä osoittautuivat melko samansuuntaisiksi. Olin miettinyt etukäteen tapaamiskerran teemaksi elämänarvojen käsittelemisen, johon siirryimme pitkän juttutuokion jälkeen. Nuoret saivat kirjoittaa lappuihin asioita, joita pitävät tärkeänä elämässään. Tämän jälkeen heidän täytyi laittaa nämä asiat tärkeysjärjestykseen pöydälle. Lopuksi tutkailimme toistemme jonoja ja keskustelimme niistä tarkemmin. Tarkoituksena oli myös tehdä omannäköinen aarrekartta elämästään, mutta tämä tehtävä jäi hieman puolitiehen. Osa nuorista oli jo tehnyt aarrekartan aikaisemmin yläasteella ollessaan, joten kaikilla ei ollut täyttä motivaatiota tehdä tehtävää. Olinkin varautunut tähän vaihtoehtoon, joten selailimme lehtiä ja näytimme toisillemme kuvia, joita olisi voinut leikata omaan aarrekarttaan. Tämäkin synnytti mukavasti keskustelua erilaisista toiveista ja unelmista.

”Nuoret todella pohtivat omia elämänarvojaan ja punnitsivat niitä. Oli ihanaa katsella nuorten mielteliäitä kasvoja ja erilaisia ilmeitä. Voi kuinka erilaisia arvoja meillä ihmisillä onkaan: toinen arvostaa kaikkein eniten musiikkia, toinen perhettä. Nuoret huomasivat tämän itsekin tutkaillessaan ja kommentoidessaan toisten lappuja pöydällä.”

Seitsemäs tapaamiskertamme oli 8.5.2012. Nuoret miehet toivoivat vaihteeksi jotakin mukavaa pelailua, ”ettei joka kerta istuta Toimintojen talolla puhumassa”. Kävimme pelaamassa biljardia nuorten toiveesta. Ryhmässä oli tällä kertaa mukana kolme jäsentä. Tunnelma oli rento ja mukava koko pelin ajan. Pelipaikassa oli muitakin nuoria, mikä aiheutti hieman kilpailua ja omien taitojen esittelyn tarvetta.

En taaskaan osannut kovin hyvin pelata, joten nuoret saivat taas tottuneesti opettaa minulle heidän tekniikoitaan. Jäimme taas juttelemaan hetkeksi pelailun jälkeen.

”Tapaamiset ja koko kevät on mennyt vauhdilla eteenpäin. Olisiko ryhmää pitänyt toteuttaa sittenkin joka viikko? Joka toinen viikko on melko harvoin... Olen kuitenkin saanut mukavasti aineistoa itselleni tapaamisten myötä, taidan huolehtia kuitenkin ihan turhaan!”

Kahdeksannella ja viimeisellä tapaamiskerrallamme 22.5.2012 kävimme syömässä yhdessä pizzaa. Ryhmässä oli mukana kolme jäsentä. Olimme miettineet jo hyvissä ajoin juhlistavamme ryhmän loppumista jollakin mukavalla tavalla. Ruokailun lomassa muistelimme tapaamiskertojamme ja mietimme tulevaa kesää. Minulle tuli ylpeä olo nuorista: kuinka siististi he olivat pukeutuneet ja tulleet paikalle, vaikka huomasin heidän jännittävän hieman. Itselläni oli koko tapaamisen ajan hyvin haikea olo ryhmän loppumisesta. Syötyämme jäimme tapamme mukaan juttelemaan hetkeksi. Aivan lopuksi kiitin nuoria osallistumisesta ryhmään ja sain myös kiitoksia takaisin. Tulen aina muistamaan ryhmän jäsenet ja ryhmätapaamiset: tämä kokemus oli mahtava ja ainutlaatuinen.

”Haikeus. Se oli päällimmäinen tunne koko tapaamisen ajan ja kauan vielä sen jälkeenkin. Olen tyytyväinen itseeni ohjaajana ja erittäin ylpeä ryhmäni nuorista. Ja tietenkin kiitollinen heille, että sain tutustua juuri heihin. Tuntui kyllä hieman vaikealta jättää ne jäähyväiset. Onneksi nuoret vitsailivat taas paljon, mutta näin, että olo tuntui haikealta heistäkin.”

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa käsittelen ensiksi tutkimusaineistosta saatuja tuloksia suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin. Johtopäätösten yhteenvedoksi olen muodostanut kuvion, joka johdattaa tulosten tarkastelun suhteessa teoriaan sekä tutkimuskysymyksiini. Opinnäytetyöni tavoitteena oli toteuttaa ryhmätoimintaa syrjäytyneiden tai syrjäytymisuhan alla olevien nuorten aikuisten itsetunnon ja elämänhallinnan tukemiseksi ja vahvistamiseksi. Tavoitteena taustalla oli täten myös saada syrjäytyneet nuoret hiljalleen osallistumaan täysivaltaisina yhteiskunnan jäseninä eri yhteisöihin. Näihin tavoitteisiin pyrittiin käyttämällä erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä, kuten liikuntaa, kuvia, musiikkia ja kirjoittamista. Halusin selvittää, miten ryhmään osallistuneet nuoret aikuiset kokivat ryhmätoiminnan sekä mitkä tekijät tukivat tai estivät ryhmän toimintaa. Minua myös kiinnosti, miten luovat ja toiminnalliset menetelmät soveltuvat nuoren aikuisten miesten ryhmään. Halusin myös tutustua syrjäytymisuhan alla olevien nuorten elämään ja elämänarvoihin: miten he näkevät tämän maailman. Henkilökohtaiseksi tavoitteeksi asetin itselleni ryhmänohjaamisen: halusin saada kokemusta ja varmuutta itsenäisesti toimivana ryhmänohjaajana huomioiden kehittämisen kohtiani.

Tutkimus toteutettiin pääosin Toimintojen Talolla ja kohderyhmä valikoitui Seinäjoen etsivän nuorisotyön työntekijöiden avustuksella. Tutkimusmenetelminä toimivat avoin haastattelu, tutkimuspäiväkirja, osallistuva havainnointi sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät, joiden avulla sain koottua tutkimusaineistoani. Koin, että en välttämättä saisi riittävää aineistoa esimerkiksi pelkästään haastattelutilanteissa, joten päädyin hyödyntämään useampaa eri aineistonkeruumenetelmää.

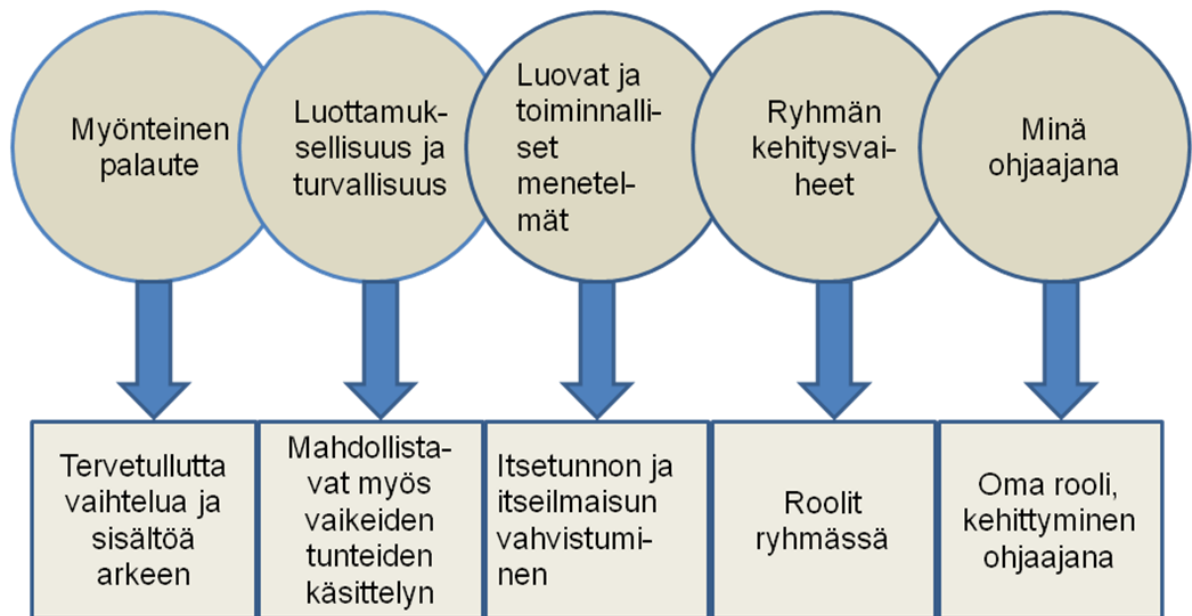
Tulokseni olivat hyvin samansuuntaisia, kuin aikaisemmissa esitellyissä tutkimuksissa. Oli mielenkiintoista lukea Nenosen (2010) tutkielmaa, jossa hän kertoi, että nuoret eivät pidä suoranaisesti itseään syrjäytyneinä tai ulkopuolisina. Nuoret puhuivat toiveista: toive sisälsi asioita, jota heidän elämässä ei ole. Huomasin täysin saman asian ryhmässäni: nuorilla oli paljon toiveita ja unelmia, joista he puhuivat usein. He ikään kuin vierastivat syrjäytymisen käsitettä; sitä ei haluttu liittää omaan tilanteeseen ja elämään. Ahola & Galli (2010, 133) tuovat esille, että Myllyniemen (2009), Pietikäisen (2005) ja Suurpään (2009) mukaan asiantuntijat ovat luoneet

käsitteen koulutuksellisesta syrjäytymisestä – nuoret itse määrittävät syrjäytymisen liittyvän lähinnä sosiaalisiin suhteisiin. Nenonen mainitsi myös nuorten elämisenpiirien koostuvan lähinnä viranomaisista, joihin suhtauduttiin kielteisesti. Osa ryhmäni nuorista oli hyvin kyllästyneitä setvimään asioitaan useiden eri viranomaisohjelmien kanssa henkilökohtaisesti sekä paperien välityksellä. Etsivä nuorisotyö sai ainoastaan kiitosta heiltä.

Syrjäytyminen on suhdekäsite, jota ei voi määritellä yksiselitteisesti (Ahola ym. 2010, 132). Ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret miehet eivät leimanneet itseään syrjäytyneiksi. Sekä teoria että ryhmätapaamiset osoittivat, että sosiaalisten suhteiden vähyys sekä työttömyys voidaan nähdä syrjäytymistä aiheuttavana tekijöinä. Sosiaalisen pääoman vähyys oli ilmeistä ryhmäni nuorten kohdalla.

Myös Lassilan (2012) opinnäytetyössä oli paljon samankaltaisuuksia. Hän kirjoitti nuorilta puuttuvan selkeän päivärytmin, heillä ei ollut elämässä sisältöä, asumisessa oli vaikeuksia ja tulevaisuuden suunnitelmat olivat hukassa. Lassila totesi nuorten kokevan tärkeäksi saada sisältöä elämäänsä ja nousta aamulla sängystä ylös lähteäkseen johonkin. Vaikka ryhmäni kokoontui vain joka toinen viikko, kokivat nuoret tärkeäksi kuuluvansa johonkin.

Huhtalan, Kemin ja Tapionmäen (2009) opinnäytetyössä pieni ryhmä koettiin hyväksi asiaksi ja erilaisten harjoitteiden avulla nuoret saivat toteuttaa itseään. Osa ryhmäni nuorista toivoi välillä ryhmän olevan paria henkilöä suurempi, koska kaikki ryhmän jäsenet eivät olleet paikalla joka kerta. Pieni ryhmä helpotti nuorten osallistumista ryhmässä keskusteluun ja toimintaan, mutta toisaalta se myös rajoitti tekemistä. Tapaamisten kesto oli sekä minun että ryhmän jäsenten mielestä sopiva. Tapaamisemme kestivät vähintään kaksi tuntia kerrallaan.



Kuvio 2. Johtopäätösten yhteenvetoa.

Kaikista käyttämästäni aineistonkeruumenetelmistä saatujen tulosten kautta näen ryhmätoiminnan erittäin tärkeäksi etenkin syrjäytymisuhan alla olevien nuorten arjessa. Ryhmätoimintojen toteuttaminen nuorille antaa heille tärkeitä itsetuntoa tukevia kokemuksia. Keräsin palautetta nuorilta jokaisen kerran jälkeen joko suullisesti tai kirjallisesti. Osallistujat antoivat myönteistä palautetta ryhmien sisällöistä lähes joka kerta: heidän mielestään kaikenlainen tekeminen oli mukavaa vaihtelua arkeen. Ainoastaan aarrekartan tekeminen koettiin epämiellyttäväksi, koska he olivat tehneet sellaisen jo aiemmin. Paras palaute minulle oli nuorten osallistuminen ryhmätoimintaan: jokaisella tapaamiskerralla oli nuoria paikalla. Nuorten miesten säännöllinen osallistuminen toimintaan tukee ajatustani siitä, että toiminta on ollut heidän mielestään mielekästä.

Nuoret miehet saivat ryhmään osallistumisen kautta kuulumisen, hyväksytyksi tulemisen sekä osallistumisen kokemuksia. Tämän voisi päätellä tukevan heidän itsetuntonsa kehitystä. Miehet kertoivat mielellään asioistaan, kuulumisistaan ja ongelmistaan sekä suunnitelmistaan niiden ratkaisemiseksi. Nämä olivat hyviä tilaisuuksia tukea heidän suunnitelmiaan, vahvistaa heidän omia ajatuksiaan sekä kannustaa ja antaa myönteistä palautetta. Säännölliset tapaamiskerrat, oman ikäinen seura sekä mielekäs ja tavoitteellinen tekeminen olivat elämänhallintaa tukevia tekijöitä ryhmässä.

Ryhmän turvallisuuden tärkeys nuorille oli aistittavissa ja huomattavissa selkeästi. Aalto (2002, 5-6, 8) muistuttaa, että turvallinen ryhmä on etenkin nuorten kanssa toimimisen tärkein väline. Turvallisessa ryhmässä on mahdollisimman vähän sellaisia ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat synnyttää häpeää, pelkoa, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunteita. Turvallisuus on selvää tietoisuutta hyväksytyksi tulemisesta. Turvallisessa ryhmässä korostuvat jokaisen parhaat puolet ja jokainen saa olla oma itsensä. Erittäin turvallisessa ryhmässä saatetaan paljastaa kipeimpiä asioita.

Luovat ja toiminnalliset menetelmät toimivat nuorten miesten ryhmässä hyvin. Ryhmässä ei ollut tekemisen pakkoa: kaikki oli vapaaehtoista. Nuoret tarttuivat kuitenkin hyvin rohkeasti erilaisiin haasteisiin ja tehtäviin. Muistutin nuoria harjoitusten aikana, että tärkeintä ei ole lopputulos vaan yhdessä tekeminen ja tekemisen ilo. Jälkeenpäin totesin, että olisi ollut hyvin mielenkiintoista sekä itselle että nuorille tehdä ryhmätapaamisten loppupuolella uudestaan ”miten näen maailman” – testin.

Toiminnalliset työtavat toimivat työvälineinä ja monipuolisena kohtaamisen ja yhdessäolon keinona (Mäkinen ym. 2009, 158). Erilaiset luovat ja toiminnalliset menetelmät virittivät keskustelua liittyen nuoren arkeen. Pohdiskelimme nuoren tavanomaiseen arkeen liittyviä asioita, kuten erilaisia haasteita ja ongelmia, mutta myös ilon aiheita sekä voimavaroja. Pyrin aina lopettamaan ryhmän mukavaan tunnelmaan, ettei kenellekään jäisi ryhmän vuoksi kielteisiä tunteita.

Osallistuminen luovaan toimintaan tukee minuutta ja antaa vahvuutta oman elämän hallintaan. Luova toiminta voi olla parhaimmillaan hoitavaa ja eheyttävää, jolloin mieltä painavat ajatukset ja huolet pääsevät ulos tekemisen kautta. (Laine ym. 2009, 214.) Toiminnallisen ja luovan työskentelemisen kautta mahdollistuu myös vaikeiden asioiden ja tunteiden esilletuominen ja käsitteleminen (Mäkinen ym. 2009, 158). Nuorten itsetunnon vahvistaminen ja rohkaiseminen itseilmaisuu-
on mahdollista toiminnallisten ja luovien menetelmien kautta, mutta tämä vaatii onnistuakseen turvallisen ilmapiirin sekä riittävästi aikaa. On tärkeää, että ohjaaja rohkaisee nuoria keskustelemaan ja etenkin kokeilemaan erilaisia menetelmiä. Tuloksista voin päätellä toiminnallisten ja luovien menetelmien olevan hyvä keino lähestyä ihmistä ja saada hänen ajatuksensa esiin. Ryhmäni nuorten sosiaalisuu-

nessa ja sosiaalisissa taidoissa oli huomattavia eroja: toinen hakeutui helpommin muiden seuraan, mutta oli enemmän tarkkailijan roolissa ja toiselle taas oli luontevaa keskustella aktiivisesti muiden kanssa. Erilaiset luovat ja toiminnalliset menetelmät mahdollistivat jokaiselle ryhmään osallistumisen, koska nuoret miehet kokivat luontevaksi toiminnallisen tekemisen. Nuorten rohkeus itseilmaisuuksiin kasvoi ryhmän aikana.

Ryhmässä oleminen ja toimiminen opettavat ymmärtämään paremmin itseämme sekä muita ja voivat laittaa huomaamaan, kuinka oman heikkouden näyttäminen voi vahvistaa itsetuntoa. Ryhmä voi herättää erilaisia tunteita ja tarpeita, jotka ovat voineet olla piilossa. (Kaukkila ym. 2007, 12.) Ryhmätapaamisten edetessä huomasin, kuinka paljon nuoret nauttivat sosiaalisista suhteista ja yhdessä tekemisestä. Ryhmätapaamiset antoivat osallistujille mahdollisuuden keskustella omasta elämästään sekä käsitellä hyvin henkilökohtaisiakin iloisia ja kielteisiä kokemuksia, tunteita ja muistoja elämän varrelta ikätovereiden kanssa. Ryhmän nuoret saivat tätä kautta huomata, että eivät olekaan ainoita, joilla on erilainen ja hankala elämäntilanne. Koin myönteisen, hyväksyvän ja luotettavan ilmapiirin edesauttavan nuoria osallistumaan ryhmään joka kerta uudelleen. Tämä ilmapiiri loi nuorille mahdollisuuden ja luvan kertoa henkilökohtaisista ja aroista asioista.

Lähes kaikilla ryhmään osallistuneilla nuorilla toimeentulo oli hyvin niukkaa ja he elivät jatkuvasti toimeentulotuen turvin. Sosiaalitoimen asiakkuus häiritsi heitä ja kokemukset siitä eivät olleet aina hyviä. He kuitenkin olivat tottuneet hakemaan toimeentulotukea, sillä muuta vaihtoehtoa ei ollut. Juttelimme usein nuorten arjesta, joka oli monella hyvin epäsäännöllistä kaikella lailla. Monesti kuulin, kuinka tavallisia kotiaskareita ei huvittanut tai jaksanut tehdä. Tietokone ja televisio veivät paljon aikaa arjesta. Myös säännölliset ruokailut jäivät heidän mukaansa usein väliin, koska päivärytmiä ei ole. Osa heistä ei osannut tai halunnut tehdä itse ruokaa. Ryhmätapaamiset säännöllistivät hiukan nuoren arkea: he eivät nukkuneet tai istuneet tietokoneen äärellä koko päivää ryhmätapaamispäivänä. Oli myös mukava välillä kuulla, että joku nuori oli innostunut siivoamaan kotiaan. Valitettavasti nuorten epäsäännöllinen arki pysyi pääosin epäsäännöllisenä koko kevään ajan, joten luulen, ettei ryhmällä ole vaikutusta päivärytmiin tapaamisten loputtuakaan. Ryhmätapaamisia olisi täytynyt olla paljon enemmän pidemmällä aikavälillä, että

nuorten elämänhallinta olisi muuttunut selvästi parempaan suuntaan. Monella nuorella oli samassa elämäntilanteessa olevia tuttavuuksia etenkin Internetissä, joiden kanssa he juttelevat ja pelailevat tietokoneen välityksellä ja etenkin yöaikaan. Mielestäni oli kuitenkin erittäin hienoa, että ryhmäni nuoret ystävystyivät keskenään: kuulin heidän olleen kylässä toistensa luona.

Ryhmän eri kehitysvaiheet oli havaittavissa ryhmätapaamisten aikana, mutta kaikki vaiheet eivät kuitenkaan olleet aina kovin voimakkaasti esillä. Muotoutumisen vaihe tarkoitti ryhmässä alun varovaisuutta: nuoret tarkkailivat paljon muita ja he ilmaisivat itseään melko varovasti. Etenkin minun roolini ohjaajana korostui ryhmätapaamisten alkuvaiheessa. Kuohumisen vaihe ei ollut selvästi nähtävissä, sillä jännitteitä purettiin huumorin kautta. Nuoret vitsailivat paljon ja kritiikkiä annettiin huumorin varjolla. Normittamisen vaihe oli nähtävissä helposti: alun jännityksen jälkeen nuoret rohkaistuivat ilmaisemaan avoimesti erilaisia tunteitaan ja mielipiteitään eri tavoin. Työskentelyn vaiheessa huomasin, että jokaisella ryhmän jäsenellä on oma vakiintunut roolinsa ja lopettamisen vaiheessa annettiin palautetta puolin ja toisin. Tunteita ja ajatuksia jaettiin ryhmän eri vaiheissa, ei vain loppupuolella.

Ryhmässä esiintyvät roolit selkiytyivät tapaamisten myötä. Itselläni oli ohjaajana useita eri rooleja, mutta vahva ohjaajan roolini säilyi ennalta sovitusti kaikkien ryhmätapaamisten aikana. Minun täytyi ohjaajana kiinnittää huomiota nuorten motivointiin ja rohkaisemiseen, ryhmähenkeen, ryhmädynamiikkaan ja ryhmän kiinteyden muodostumiseen sekä ryhmän ja yksilöiden tarpeisiin mahdollistamalla kommunikaation ja vuorovaikutuksen eri tavoin. Minun vastuullani oli myös luonnollisesti tilan ja erilaisten materiaalien hankkiminen, toiminnan suunnittelu sekä palautteen antaminen nuorille. Ryhmätapaamisten aikana olin oma aito itseni luottaen omaan toimintaani ja rooliini ohjaajana. Pyrin kiinnittämään huomiota jo ryhmätapaamisten suunnitteluvaiheessa nuorten motivointiin miettimällä erilaisia tehtäviä ja toimintoja, jotka olisivat mielekkäitä nuorille, mutta samalla haastaisivat heitä miettimään asioita syvällisesti. Koin onnistuneeni ohjaajana: olin ymmärtävä kuuntelija, mutta myös vahva vaikuttaja reflektoiden jatkuvasti omaa toimintaani.

Jokaisella on arkielämässään erilaisia rooleja, mutta luovia ja toiminnallisia menetelmiä tehdessään voi olla aidosti oman itsensä roolissa (Laine ym. 2009, 214).

Nuorten kohdalla havaitsin, että etenkin alikehittyneet roolit korostuivat hetkellisesti ryhmän alkuvaiheessa. Heidän täytyi hetken ikään kuin totutella ajatukseen, että he ovat tietyn ryhmän jäseniä. Jokaisella ryhmän jäsenellä oli jo kuitenkin eri rooleja tullessaan ryhmään: persoonallisia, sosiaalisia ja kollektiivisia. Tutustumalla toisiimme erilaisten harjoitusten avulla sekä keskustelemalla tutustuimme myös toistemme erilaisiin rooleihin eri elämätilanteissa ja – vaiheissa.

Ohjaajan rooli oli mielenkiintoinen ja haastava. Tiedostin jo opinnäytetyötä suunnitellessani, että nuorten miesten innostaminen mukaan ryhmätoimintaan ja sitoutuminen siihen voi olla haastavaa. Uuden toiminnan järjestäminen ja toteuttaminen vaati minulta ohjaajana paljon tietoa sekä ohjauksellisia taitoja. Nautin kuitenkin ohjaajana olemisesta ja koin oloni hyvin luontevaksi nuorten seurassa alkujännityksen hiipuesssa. Syrjäytymisuhan alla olevilla nuorilla voi olla suuri kynnys osallistua uuteen toimintaan, sillä he voivat kokea sen jopa pelottavana. Uuteen toimintaan lähteminen vaatiikin kannustamista ja motivointia. Ohjaajana yhtenä tehtävänä ja tavoitteenani oli saada nuorten luottamus mahdollistaakseni avoimen ilmapiiriin syntymisen. Ensimmäisestä yksilötapaamisesta lähtien kiinnitin huomiota nuoreen tutustumiseen: halusin hänen huomaavan, että olen aidosti kiinnostunut hänestä. Pienen ryhmäkoon ja ryhmän rakenteen kautta pystyin tutustumaan jokaiseen nuoreen hyvin. Tutustumisen kautta taas pystyin huomioimaan nuorten toiveita toiminnassa ja sen suunnittelussa. Mielestäni on tärkeää, että nuoret saavat vaikuttaa myös itse heille järjestetyn toiminnan sisältöihin. Ilman heidän omia mielipiteitään ja toiveitaan on lähes mahdotonta ja haastavaa järjestää heille mielekästä toimintaa. Nuoret eivät osanneet esittää kuitenkaan toiveita kovinkaan paljon ja pääosa toiveista liittyi liikuntaan: ”Jos ens kerralla tehtäisi yhdessä jotai liikuntahommaa!” Valitsin kuitenkin itse suurimman osan ryhmätoimintojen harjoituksista, koska oli asettanut tietyt tavoitteet sekä itselleni että ryhmälle.

Vaikka minulle oli jo kokemusta erilaisten ryhmien ohjaamisesta, koin erittäin tärkeäksi teorian lukemisen etenkin nuorten ryhmän ohjauksesta ja ohjaajan tehtävistä. Pyrin parhaani mukaan olemaan innostava ohjaaja ja ennen kaikkea oma aito itseni nuorten kanssa. Käymissämme yksilökohtaisissa keskusteluissa ja ryhmäkokouksissa erilaisten tekemisten lomassa sain luotua nuoriin turvallisen ja avoimen vuorovaikutussuhteen. Ryhmädynamiikkaan oli erittäin tärkeää kiinnittää

huomiota alusta asti. Nuoret saivat tutustua toisiinsa ja minuun erilaisten harjoitusten avulla, jotka myös rentouttivat tapaamisten tunnelmaa. Ilman ryhmäyttäviä harjoituksia ei hyvää ryhmähenkeä olisi syntynyt.

Ammatillisella tasolla eettisyys tarkoittaa kykyä pohtia ja myös kyseenalaistaa jatkuvasti omaa ammatillista toimintaa sekä päätöksentekoa, sen oikeudenmukaisuutta ja päätöksenteon perusteita. Sosiaalialan työssä ammattietiikka merkitsee halua ja kykyä nähdä ja kuulla arjen toiminnoissa erilaisia vaihtoehtoja sekä kykyä mahdollistaa asiakkaan omien näkemysten esiin tuominen. (Arki, arvot, elämä, etiikka 2009, 6.) Pohdin monesti olisinko voinut tehdä jotain toisin. Olisivatko ryhmätapaamiset olleet aivan toisenlaisia nuorten naisten kanssa? Ryhmän koko olisi voinut olla hieman suurempi, mutta se olisi voinut vaikuttaa kielteisesti ryhmään osallistumiseen. Mietin etenkin ennen ryhmätapaamisten alkamista ja niiden alkuvaiheessa onko sukupuolellani merkitystä nuorten miesten ryhmän ohjaajana. Keskustelin asiasta nuorten kanssa, mutta he pitivät pohdintojani turhana. Ei ohjaajan sukupuolella ole loppujen lopuksi väliä, kunhan ohjaaja on aidosti kiinnostunut nuorista ja se välittyy heihin.

Koin opinnäytetyön koko prosessin tuovan minulle uusia ajatuksia ja näkemyksiä syrjäytymisuhan alla olevien parissa työskentelyyn ja erilaisten työskentelymenetelmien hyödyntämiseen. Koen tulevana sosiaalialan ammattilaisena osaavani paremmin asettua asiakkaiden asemaan ja vastata heidän tarpeisiinsa. Tutkimuksen tehtyäni osaan myös nähdä asiakkaan näkökulmasta, millainen työntekijä-asiakassuhde on toimiva etenkin nuorten ja syrjäytymisuhan alla olevien ihmisten kanssa työskennellessä. Pohtiessani ryhmäni nuorten asemaa yhteiskunnassamme, tulin siihen tulokseen, että nuori tarvitsee tiivistä ja säännöllistä tukea, rinnalla kulkijaa, selvitäkseen arjen haasteista. Nuoren arki ei ole välttämättä juuri sellaista, mitä hän toivoisi sen olevan. Nuoren arkea voivat määrittää esimerkiksi talousongelmat ja työttömyys, jotka eivät täytä nuoren toiveita omannäköisestä ja toivottavasta arjesta.

Opinnäytetyössäni käsittelemäni aiheet ovat asioita, joita sosionomit (AMK) työsään kohtaavat. Toivon opinnäytetyöni tarjoavan sosiaalialan työntekijöille mahdollisuuden tutustua syrjäytyneen nuoren elämään ja kiinnostävän huomiota erityisesti luottamussuhteen tärkeyteen, sen syntymiseen ja ylläpitämiseen nuoren kanssa

toimiessa. Nuori aikuinen ei pohdi syrjäytymistään tai asemaansa yhteiskunnassamme kriittisesti tai välttämättä edes halua mieltää itseään syrjäytyneeksi, vaan hän haluaa saada asioitansa järjestykseen voidakseen elää tavallista elämää ja toteuttaa toiveitaan. Heillä on samanlaisia unelmia ja toiveita kuin meilläkin, mutta ei välttämättä voimavaroja, mahdollisuuksia ja keinoja toteuttaa niitä.

9 POHDINTA

Koin opinnäytetyön aiheen valinnan kohdallani onnistuneeksi. Tiesin jo alusta alkaen, että haluan aiheen liittyvän nuoriin, jotka ovat työttömiä tai vailla opiskelupaikkaa. Opinnäytetyön toteuttamistavan valitsemiseen vaikutti oma mielenkiintoni luovia ja toiminnallisia menetelmiä kohtaan. Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan haastava ja mielenkiintoinen prosessi. Antoisinta opinnäytetyössä oli tutkimusaineiston kerääminen eli itse ryhmätoiminnan pitäminen. Prosessin aikana pääsin tutustumaan syrjäytymisuhan alla oleviin nuoriin asiakasryhmänä sekä tutustumaan heidän ajatusmaailmaansa. Yhteistyö opinnäytetyöni yhteistyökumppanieni kanssa sujui mukavasti. Sain hyvän vastaanoton ja kannustusta heiltä, mikä loi minulle varmuuden ja kykeneväsyyden tunteita. Yhteistyökumppanini mahdollistivat tutkimuksen toteuttamisen etsimällä minulle asiakkaistaan nuoria miehiä ryhmääni sekä antamalla käyttöön viihtyisän tilan ryhmätapaamisten toteuttamiseksi. Ryhmätapaamisia toteuttaessani havaitsin fyysisten olosuhteiden ja puitteiden tärkeyden. Saimme käyttöömmekä mukavan ja viihtyisän tilan, joka mahdollisti kokoon-tumisen saman pöydän ääreen ja erilaisten harjoitteiden ja tehtävien tekemisen.

Opinnäytetyöni prosessi eteni pääosin alkuperäisen suunnitelmani mukaan. Ajallisesti prosessi oli pitkäkestoinen ja työskentelyni oli tiivistä. Opinnäytetyön prosessi alkoi konkreettisesti yhteydenotolla yhteistyökumppaneihini. Aloitin teorian kirjoittamisen hahmoteltuani opinnäytetyön lopullisen aiheen. Vaikka opinnäytetyö oli teemallisesti itselleni selvä, vahvistuivat tutkimuskysymykset vasta matkan varrella lopullisesti. Ennen ryhmätoiminnan aloittamista toteutuneet yksilötapaamiset sujuivat onnistuneesti ja ryhmätoiminta alkoi suunnitellusti helmikuussa. Opinnäytetyön kirjoittamiselle jäi riittävästi aikaa. Opinnäytetyön kirjoittaminen opetti minulle pitkäjänteisyyttä, keskeneräisyyden sietämistä sekä asioiden organisointia ja priorisointia. Laatimani viitteellinen aikataulu opinnäytetyöni etenemisestä muistutti minua työstämään opinnäytetyötä säännöllisesti. Tein opinnäytetyötä enintään kolme tuntia työ- tai koulupäivinä sekä vapaapäivinä kahdeksan tuntia. Pitkäkestoinen työskentely oli minulle mielekästä ja sopivaa: säännöllinen ja tasainen työskentely loi rutiinin kirjoittamiseeni. Opinnäytetyön pitkäkestoista työstämistä on pitänyt yllä oma mielenkiintoni aihetta kohtaan sekä tahtoni kehittää omaa ammatillisuuttani.

Ammatillisuutta on olla mahdollisimman rehellinen, avoin sekä kyetä tunnistamaan omat rajansa, tietämättömyytensä ja tuen tarpeensa (Arki, arvot, elämä, etiikka 2009, 6). Koin haasteelliseksi työssäni teoriaosuuden rajaamisen sekä ryhmätapaamisten raportoinnin: osaanko kuvata ryhmätapaamisia tarpeeksi kattavasti? Tutkimusmenetelmän valinta ei ollut myöskään heti selvää, sillä huomasin matkan varrella tekeväni toimintatutkimuksen sijaan toiminnallista opinnäytetyötä. Opinnäytetyöni prosessin aikana suurin pelkoni ja haasteeni liittyi osallistujien saamiseen ja toimintaan sitoutumiseen. En ollut ennestään tuttu nuorille, joten minun täytyi kiinnittää huomiota erityisesti luottamuksen muodostumiseen yksilötapaamisten sekä ryhmätoimintojen aikana. Lähdin kuitenkin työstämään opinnäytetyötäni myönteisellä asenteella. Toisen henkilön kanssa olisi kuitenkin ollut hyödyllistä toteuttaa ryhmätoimintoja, pohtia ja reflektoida asioita sekä kirjoittaa teoriaosuutta. Toisen henkilön kanssa keskusteleminen tuo kuitenkin usein esille erilaisia näkökulmia ja ajatuksia.

Minulla oli paljon intoa ja motivaatiota toteuttaa ja ohjata ryhmätoimintaa. Asetin itselleni ennen ryhmätoimintojen aloittamista henkilökohtaisia tavoitteita, joista osan huomasin myöhemmin liian vaativiksi. Ajattelin, että minun täytyy toteuttaa nuorten kanssa paljon erilaisia harjoituksia joka tapaamiskerta ja harjoitusten täytyy olla jotain mahtavaa. Aikaisemmin lasten kanssa toimiessani olin tottunut tähän ajatukseen ja toimintamalliin: päiväkodeissa lapsille järjestettiin paljon erilaista puuhaa päivän aikana. Varauduin kuitenkin tapaamisiin suunnittelemalla etukäteen monia erilaisia tehtäviä, mikä oli toki hyvä asia. Aina kaikki ei mene niin kuin suunnittelee etukäteen: joskus ryhmän koko on pienempi tai ryhmä innostuu jostain harjoituksesta enemmän kuin toisesta. Jo ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen ymmärsin, että minun täytyy olla itselleni hieman armollisempi. Aistin nuorista, että he kaipaavat myös läsnäoloa ja keskustelua, ei pelkkää rutiininomaista tehtävien suorittamista. Tapaamiskerroilla tietynlainen rauhallisuus ja spontaanius korostuivat. Vaikka kyseessä oli toiminnallinen ryhmä, keskustelu oli ryhmässä tärkeässä asemassa. Keskustelulle oli hyvä jättää tarpeeksi aikaa sekä mahdollisuuksia. Keskustelujen aiheet nousivat pääosin nuorilta miehiltä itseltään ja heidän arjestaan. Tavoitteenani oli lähinnä tehdä nuorten miesten esille ottamista asioista näkyviä ja saada heidät pohtimaan itse vaihtoehtoisia näkökulmia ja toimintamalle-

ja. Ryhmätapaamiset antoivat nuorille mahdollisuuden miettiä omaa osallisuuttaan elämässään, yhteisössä ja ympäröivässä yhteiskunnassa.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tavoitteena on kehittää ja osoittaa opiskelijan valmiuksia soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvässä käytännön asiantuntijatehtävässä (L 9.5.2003/351; Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 215). Kokonaisuudessaan ryhmätoiminnan pitäminen oli antoisa ja myönteinen kokemus. Ryhmänohjaamisessa haasteellisinta oli ottaa päävastuu täysin koko ryhmästä ja ohjata nuorten ryhmää ensimmäistä kertaa yksin. Ajattelin tämän kuitenkin olevan haaste ja testi omalle ammattitaidolleni. Sain toteuttaa itseäni nuoria ohjatesani ja opin työskentelemään itsenäisesti haastavissakin tilanteissa. Etenkin syrjäytymisuhan alla olevien nuorten kanssa työskentelevältä edellytetään mielestäni herkkyyttä aistia tilanteita ja kykyä toimimaan omana aitona itsenään joka tilanteessa. Nuorten miesten innostaminen mukaan ryhmän jäseneksi ei ollut helppoa. Sain ottaa kaiken ammatillisen osaamiseni käyttöön ja kokeilla oppimiani taitoja käytännössä.

Sosionomilla (AMK) on hyvät valmiudet ohjata erilaisia ryhmiä ja huomioida jokaisen asiakkaan yksilöllisiä tarpeita ja toiveita. Kokemuksen myötä koin ammatillisten taitojeni kehittyvän ja sain varmuutta ohjaajana. Ammatillinen kasvu syntyy halusta sietää muutosta sekä tutkia omia arvoja, asenteita, ajatuksia ja oppimista. Ammatillinen kasvu on prosessi, joka kasvattaa tukemaan sosiaalialan asiakkaita heidän muutoksissaan sekä kehittymään myös itse ihmisenä. (Mäkinen ym. 2009, 23.)

Syrjäytymisuhan alla olevilla nuorilla on elämässä usein paljon haasteita ja selvitettäviä asioita, kuten talousasiat ja työttömyys. Toivoin ryhmän antavan myönteistä sisältöä osallistujien elämään, joka voi olla hyvinkin yksinäistä. Nuoret miehet osallistuivat ryhmätoimintaan omasta tahdosta, jolloin heillä täytyi olla aktiivisuutta ja motivaatiota saapua paikalle. Oli mielenkiintoista saada ote nuorista, jotka ovat syrjässä yhteiskunnastamme. Ryhmätoiminnan ohjaamisen kautta sain asettua syrjäytymisuhan alla olevan nuoren asemaan: mitä syrjäytyminen oikeasti on. Sain myös tuntumaa siihen, mitä nuoret haluavat tai toivovat tulevaisuutensa suhteen. Uskon tämän auttavan minua tulevaisuudessa työskennellessäni sosiaalialalla mahdollisesti nuorten parissa tai kohdatessani syrjäytymisuhan alla olevia tai jo

syрjäytyneitä asiakkaita. Opinnäytetyön koko prosessi on mielestäni kasvattanut minua ammatillisesti paljon. Koen koko prosessin hyödyttävän minua myös jatkoa ajatellen. Yksin työskentelyn harjoitteleminen, uuden tiedon hankkiminen sekä vanhan tiedon kertaaminen on ollut tärkeää ja erittäin antoisaa.

Yhtenä tavoitteenani oli saada syрjäytyneet nuoret hiljalleen osallistumaan täysivaltaisina yhteiskunnan jäseninä eri yhteisöihin. Tämän tavoitteen toteutuminen ei ollut nähtävissä ryhmän aikana, vaan mahdolliset tulokset näkyvät myöhemmin. Toivon, että nuorille jäi myönteinen kokemus ryhmään osallistumisesta ja toisten kanssa toimimisesta. Nuorten opeteltua toimimaan pienryhmässä uskoisin heidän oppivan toimimaan osana myös isoja kokonaisuuksia, kuten yhteiskuntaa. Ehkä tulevaisuudessa he haluavat lisää kokemuksia osallisuudesta ja hakeutuvat omaaloitteisesti esimerkiksi harrastus- tai opiskeluryhmään. Monen kohdalla kuitenkin mielenterveyshäiriö voi pitkittyessään estää osallisuutta ja osallistumista.

Sosiaalialan työntekijälle on arkipäivää kohdata asiakkaita, joilla on psyykkisiä tai fyysisiä sairauksia sekä talousongelmia. Syрjäytyminen ja epäoikeudenmukaisuus kasvattavat asiakkaan kielteisiä tunteita: ne lietsovat vihan tunteita. Erilaiset menetykset ja torjutuksi tulemisen kokemukset loukkaavat ja joskus muuttavat ihmisen kyyniseksi. Onnistuneen asiakassuhteen edellytyksenä on välttämätöntä, että sosiaalialan työntekijä ymmärtää sekä asiakkaan että omien tunteiden vaikutukset uskomuksiin, odotuksiin, suunnitelmiin sekä käyttäytymiseen. Työntekijän on siis hyvä ymmärtää mitä tunteet ovat, miten niitä voidaan käyttää ja kehittää. (Howe 2008, 1, 8.)

Toivon tämän tutkimuksen antavan etenkin sosiaalialalla työskenteleville kiinnostuksen ja uskallusta käyttää erilaisia toiminnallisia ja luovia menetelmiä etenkin syрjäytymisuhan alla tai syрjäytyneiden asiakkaiden kanssa. Pitkäkestoinen ja tavoitteellinen ryhmätoiminta voi parhaimmillaan tuoda asiakkaan elämään kaivattua sisältöä, antaa vertaistukea, tukea itsetuntoa sekä tarjota arjen hallintaan vaihtoehtoisia selviytymiskeinoja.

Mahdollisen jatkotutkimuksen aiheena näen esimerkiksi luovien ja toiminnallisten menetelmien käytön vastaavanlaisessa tyttöryhmässä tai kokonaan eri ikäryhmän kanssa. Mielestäni olisi mielenkiintoista tutkia myös erilaisten toiminnallisten ja

luovien menetelmien toimivuutta ja vaikutuksia erilaisten asiakasryhmien kanssa, esimerkiksi maahanmuuttajien parissa. Opinnäytetyön ollessa valmis voin todeta olevani tyytyväinen koko prosessiin ja innokas lähtemään työelämään kohti uusia haasteita ja kehittämään itseäni lisää sosiaali-alan ammattilaisena.

LÄHTEET

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2011. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa: Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: JTO, 153–166.
- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Forssa: Aseman Lapset ry.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uud. p. Porvoo: WSOY.
- Ahola, S. & Galli, L. 2010. Nuorten koulupudokkaiden ja heidän ohjaajiensa syrjäytymispuheen ulottuvuudet. Teoksessa: Anttila, A-H., Kuussaari, K. & Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus?: Nuorten elinolot -vuosikirja 2010. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta, 132–143.
- Anunti, P. & Vesikansa, S. [Verkkojulkaisu.] Ohjeita Tulevaisuusverstaiden pitämiseen. [Viitattu 30.6.2012.] Saatavana: www.hel.fi/wps/wcm/connect/.../Tulevaisuusverstasohje.doc?MOD...
- Arki, arvot, elämä, etiikka: Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2009. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. 3. uud. p. Helsinki: Talentia.
- Atkinson, M. & Hornby, G. 2002. Mental health handbook for schools. London: RoutledgeFalmer.
- Beckett, C. 2002. Human Growth & Development. London: Sage.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämäнкаaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana: Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Tampere: Tampere University Press.
- Etsivä nuorisotyö. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 29.5.2012]. Saatavana: http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoitus/etsiva_nuorisotyö/
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY.

- Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus, 154–173.
- Haukilahti, T. & Miettinen, M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: Tutkimuskatsaus. Jyväskylä: LIKES. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, H. 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, L., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. 2. tark. p. Vantaa: Kansanvalistusseura, 15–38.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. 1.-3. p. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, T., Salonen, K., Kitchener, B. & Jorm, A. 2008. Käsikirja Mielen terveydestä ja ensiavusta. 2. uud. p. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Heiskanen, T. & Saaristo, L. 2011. Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus.
- Helne, T. 2004. Syrjäytymisen yhteiskunta. Saarijärvi: Helsingin yliopisto. Stakes tutkimuksia 123.
- Helve, H., Honkasalo, V., Kuusisto, A., Louhivuori, L. & Kokkonen, J. 2005. Nuoret ja sosiaalinen pääoma: Käsitteiden monimerkityksellisyys. Teoksessa: Jokivuori, P. (toim.) Sosiaalisen pääoman kentät. Jyväskylä: Minerva, 196–211.
- Hiilamo, H. 2011. Uusi hyvinvointivaltio. Vantaa: Like.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Hämeenlinna: Tammi.
- Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. 31–49.
- Howe, D. 2008. The emotionally intelligent social worker. New York: Palgrave Macmillan.
- Huhtala, J., Kemi, L. & Tapionmäki, A. 2009. Nuorten nurkka – keskusteluryhmä nuorille naisille. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Julkaisematon.

- Huovinen, T. & Rovio, E. 2008. Toimintatutkija kentällä. Teoksessa Heikkinen H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon: Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 94–130.
- Hyvinvointi- ja terveyslinjaus 2008–2014. 2008. [Verkkojulkaisu]. Suomen Punainen risti. [Viitattu 3.6.2012]. Saatavana: https://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:SYV7D3sAqb0J:old.redcross.fi/aktii-vit/osastotoimisto/strategiat/fi_FI/hyvinvointijaterveyslinjaus/_files/81527657405481242/default/Hyvinvointi-%2520ja%2520terveyslinjaus.pdf+Hyvinvointi+n%C3%A4kyy+arjessa+v%C3%A4est%C3%B6n+turvallisuuden+ja+yhteis%C3%B6llisyyden+lis%C3%A4%C3%A4ntymisen%C3%A4&hl=fi&gl=fi&pid=bl&srcid=ADGEEShQHRSrNCO3HYKVZnJA0JCAbgvAimIVU_pu9pD0GpYeTIViRavPJCqp41l9x-Fv5dCJZbNx5YP_ymDPO-CYJEQbtW-5syA7iSILw79oXsNIAeKAMzij5YcA_MOyg_5n6WJ5AZW&sig=AHIEtbQY3meWvaKBhe6gJTcFZMvJlbCV2A
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2006. Turvaverkko vai trampoliini: Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Ilmonen, K. 2000. Sosiaalinen pääoma: käsite ja sen ongelmallisuus. Teoksessa: Ilmonen, K. Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 9-38.
- Järvelä, S., Joutsu, E., Koskela, V. & Natri, T. 2008. Starttivalmennus: Taiteen tekemisen keinoin kohti elämää. Tampere: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry & Silta-Valmennusyhdistys ry.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Kaartinen-Koutaniemi, J. 2012. Etsivässä työssä: Kauan sä aioit olla siinä. Porvoo: LK-kirjat.
- Kananen, J. 2009. Toimintatutkimus yritysten kehittämisessä. Tampere: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 101.
- Kanaoja, J. & Simpura, J. 2000. Tiivistelmä. Teoksessa: J. Kananoja & J. Simpura (toim.) Sosiaalinen pääoma: globaaleja ja paikallisia näkökulmia. Saarijärvi: Stakes. Raportteja 252.
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities 107.

- Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: PS -kustannus.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän - Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Vantaa: SMS-Tuotanto.
- Kaunismaa, P. 2000. Yhdistyselämä ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa: Ilmonen, K. Sosiaalinen pääoma ja luottamus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 119–143.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1995. Hyvä itsetunto. 4. p. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.
- Kemppinen, P. 1995. Syyllistämisestä kannustamiseen – tie menestykseen. Helsinki: Mediapaja Vernissa.
- Keränen, E., Nissinen, P., Saarnio, T. & Salminen, M. 2001. Sosiaalialan työn uudet ulottuvuudet. Vantaa: Tammi.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4. uud. p. Helsinki: WSOYpro.
- Kiimamaa, J. 2003. Tulevaisuusverstaas – ongelmia, ideoita ja toteutuksen suunnittelua yhdessä. [Verkkoartikkeli.] Nordia tiedonantoja 2/2003. [Viitattu 8.3.2012]. Saatavana: <http://terra.oulu.fi/psms/julkaisut/NTA2003/Tulevaisuusverstaas.pdf>
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan: Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. uud. p. Turenki: Kota.
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: PS-kustannus, 70–85.
- Kontio, T. 2010. Suomalaisten toisen asteen opiskelijoiden terveydestä heidän itsensä silmin. [Verkkojulkaisu]. Mielenterveys lasten ja nuorten elämässä. Helsinki: Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETE-NE. ETENE-julkaisuja 29, 8-10. [Viitattu 2.2.2012]. Saatavana: http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=41970&name=DLFE-1207.pdf
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Krappala, M. & Pääjoki, T. (toim.) 2003. Taide ja toiseus: Syrjästä yhteisöön. Jyväskylä: STAKES.

- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Kuokkanen, T. 2011. Nuorten aikuisten huono-osaisuus ja sen periytyminen Porissa. Teoksessa: Kuokkanen, T., Melin, H., Naumanen, P. & Painilainen, T. "Elämän suuntaviivat vähän hukassa" – Tutkimus nuorten huono-osaisuudesta. Turku: Turun yliopisto. Sosiologian tutkimuksia A 32, 97–124.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.
- Kuula, A. Ei päiväystä. Toimintatutkimus. [Verkkosivu]. KvaliMOTV. [Viitattu 27.3.2012]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Kärkkäinen, H. 18.4.2011. Nuori putoaa putkesta – lasku 1,2 miljoonaa. [Verkkoartikkeli]. Taloussanomat. [Viitattu 19.4.2012]. Saatavana: <http://www.taloussanomat.fi/tyo-ja-koulutus/2011/04/18/nuori-putoaa-putkesta-lasku-12-miljoonaa/20115003/139>
- L 9.5.2003/351. Ammattikorkeakoululaki.
- L 27.1.2006/72. Nuorisolaki.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Lassila, L. 2012. "Onhan siitä hyötyä, et mä nousen ylös sängystä, lähen ulos ja teen jotain": Nuorten kokemuksia Voimalinja –hankkeen ryhmätoiminnasta. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK). Opinnäytetyö. Julkaisematon.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2011. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa: M. Heikkinen, M. Henriksson, J. Lönnqvist, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) Psykiatria. 9. uud. p. Keuruu: Duodecim, 12–31.
- Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Juva: PS – kustannus.
- Martikainen, L. 2009. Kaaosta vai hallintaa – Nuoren aikuisen elämän haasteet. Kuopio: Unipress.
- Mitä sosiaalinen pääoma on? 17.11.2010. [Verkkosivu]. Tilastokeskus. [Viitattu 27.5.2012]. Saatavana: <http://www.stat.fi/tup/sospo/kasite.html>

Monien toimintojen talo tänään. 2012. [Verkkosivu]. Toimintojentalo. [Viitattu 24.5.2012]. Saatavana: <http://www.toimintojentalo.fi/historia.html>

Myrskylä, P. 1.2.2012. Hukassa – keitä ovat syrjäytyneet nuoret? [Verkkajulkaisu]. Eva-analyysi no 19. [Viitattu 17.6.2012]. Saatavana: <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Tammi.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A & Saarnio T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.

Nenonen, E. 2010. ”Periaattees se on niinku majakka, et se niinku loistaa ja ohjaa vähä niinku oikeelle tielle”: Nuorten osallisuus Porin kaupungin nuorten työpaikan ja et-Porin yhteydessä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -työ. Julkaisematon.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita.

Niemelä, P. 2011. Sosiaalityö hyvinvointietiikan toteuttajana. Teoksessa: A. Pehkonen & M. Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Juva: PS-kustannus, 13–46.

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Palmenia.

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: L. Viinamäki (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Raportteja ja tutkimuksia 2/2008, 135–142.

Nuorten yhteiskuntatalku 2013. 27.9.2012. [Verkkosivu]. TEM raportteja 8/2012. [Viitattu 12.10.2012]. Saatavana: <http://www.tem.fi/index.phtml?s=4659>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1-4. p. Helsinki: WSOY.

Nurmi, J-E. 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa: Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan. 1-8. p. Helsinki: WSOY, 256–274.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kirjapaja.

- Palola, E. 2006. On tämäkin yhteiskunta, jossa möröt saavat syödä kenet vain haluavat eli pohdintoja sosiaalityön arjesta EU:n retoriikkaan. Teoksessa: Helne, T. & Laatu, M. (toim.) Vääryyskirja. Vammala: Kelan tutkimusosasto, 103–112.
- Pennington, D. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Tampere: Gaudeamus.
- Pietarinen, J. & Launis, V. 2002. Etiikan luonne ja alueet. Teoksessa: S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus, 42–56.
- Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: JTO, 73–87.
- Raivio, M. 2003. Musiikin käyttö asiakastyössä. Teoksessa Vahala, H-M. Elämän kevät: Luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Sininauhaliitto.
- Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen: Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Vaajakoski: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Raunio, K. 2009. Olennainen sosiaalityössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä: Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.
- Ruuskanen, P. 2002. Sosiaalinen pääoma hyvinvointipoliittisessa keskustelussa. Teoksessa Ruuskanen, P. (toim.) Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi: Näkökulmia sosiaali- ja terveysaloille. Keuruu: PS-kustannus, 5- 27.
- Räsänen, P. 9.2.2012. Syrjäytyneiden presidentti. [Verkkoartikkeli]. Kristillisdemokraatit. [Viitattu 12.4.2012]. Saatavana: <http://www.paivirasanen.fi/ajankohtaista/17-blogit/488-syrjaeytyneiden-presidentti>
- Sava, I. 2003. Olet hyvä hänelle – Puhetta välittämisen taiteesta. Teoksessa: Krappala, M. & Pääjoki, T. (toim.) Taide ja toiseus: Syrjästä yhteisöön. Jyväskylä: STAKES, 35–52.
- Savukoski, M. & Kauramäki, P. 2011. Nuoren sosiaalinen tukeminen omalle ammatilliselle uralle. Teoksessa: Karjalainen, V. & Vilkkumaa, I. (toim.) Kuntoutus kanssamme: Ihmisen toimijuuden tukeminen. 6. uud. p. Jyväskylä: STAKES, 123–136.

- Siekkinen, K. 2010. Syvähaastattelu. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Juva: PS-kustannus.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto. *Acta universitatis ouluensis E Scientiae Rerum Socialium* 37.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.
- Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveysystö kunnissa: aineistoa suunnittelun tueksi. Jyväskylä: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Suoninen, E., Pirttilä-Backman, A-M., Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2010. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYpro.
- Suutari, M. 2002. Nuorten sosiaaliset verkostot palkkatyön marginaalissa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 26.
- Takanen, T. 2005. Voimaantuva työyhteisö – miten luomme tulevaisuutta? Keuruu: Sun Innovations.
- Tietoa musiikkiterapiasta Suomessa. 15.1.2011. Mitä musiikkiterapia on? [Verkkosivu]. Suomen musiikkiterapiayhdistys. [Viitattu 8.4.2012]. Saatavana: http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65
- Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Juva: Atena.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa: M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 137–138.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.
- Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Tampere: Messon.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Voimaantuminen. 31.3.2011. [Verkkosivu]. Vernerinet: Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. [Viitattu 13.4.2012]. Saatavana:
<http://verneri.net/yleis/kehitysvamma-alamattina/tyomenetelmia/voimaantuminen.html>

Vuorinen, I. 1998. Tuhat tapaa opettaa. 5. uud. p. Vammala: Resurssi.

LIITTEET

LIITE 1 Millaisena näen maailman? – testi

Valitse sopivin vaihtoehto itsellesi jokaiselta riviltä

1. Hakeudun mielelläni muiden seuraan/pidän useimmiten yksinolosta
2. Kysyn mieluiten miltä näyttää/miltä kuulostaa/miltä tuntuu?
3. Olen puhelias/melko hiljainen/kuuntelen mieluummin muita kuin puhun
4. Muistelen usein lapsuuttani/haaveilen tulevasta/elän vain tässä hetkessä
5. Arvostan eniten perhettäni/harrastustani/itseäni
6. Minulle on tärkeintä luonto/musiikki/liikunta
7. Arvostan arkeani tällaisena/kaipaen muutosta arkeeni/en välitä arjestani
8. Minulla on monia tulevaisuudensuunnitelmia/en ole vielä miettinyt asiaa/en toivo mitään tulevaisuudelta
9. Osaan puhua kaikista asioistani avoimesti/en aina löydä oikeita sanoja/en yleensä halua puhua asioistani
10. Hyväksyn muiden erilaisuuden/toivon, että tuttuni ovat samanlaisia kuin minä

LIITE 2 Tulevaisuusverstaas

Verstastyöskentelyn aloittaa valmisteluvaihe, jossa päätetään muun muassa verstaan teema, kokoontumispaikka sekä – ajankohta. Valmisteluun kuuluu myös verstaasta tiedottaminen ja tarvittavien materiaalien hankinta. Varsinainen verstaas käynnistyy ongelmavaiheella, minkä aikana osallistujat arvioivat kriittisesti käsiteltävän aiheen nykyistä tilannetta. Tässä vaiheessa ei vielä etsitä ratkaisuja, vaan keskitytään pohtimaan nykyhetken ongelmia ja huolenaiheita. Näin muodostuneet arvostelmat kootaan seinätauluille lyhyinä ongelmalauseina tai avainsanoina, jotka verstaan vetäjän johdolla yhdistellään ja järjestetään esimerkiksi aihepiireittäin. Seuraavaksi valitaan osallistujien tärkeimmiksi katsomat aiheet jatkotyöskentelyä varten. Jungkin ja Müllertin mukaan teemat voidaan valita äänestämällä tai otsoimalla ongelmalauseet sopivien yläkäsitteiden alapuolelle. Mielikuvitusvaiheessa työryhmät ideoivat erilaisia luovia ratkaisumalleja ongelmavaiheen teemoille. Tässä vaiheessa ideat voivat olla myös epärealistisia ja kaikki ajatukset ovat sallittuja. Eräs ideointitapa on kääntää ongelmavaiheen kritiikkilauseet myönteisiksi väitelauseiksi, joihin pyritään tulevaisuudessa. Todellistamisvaiheessa arvioidaan kriittisesti edellisen vaiheen suunnitelmia ja haetaan oikeita keinoja niiden toteuttamiseksi. Vaiheen keskeisenä tavoitteena on etsiä ratkaisuja sekä toimintamalleja, joilla päästään ensimmäisiin toteutustoimiin välittömästi. (Kiimamaa 2003, 12–13.)